ІВАН НОСАЛЬ

ВІД РОСЛИНИ — ДО ЛЮДИНИ

ІВАН НОСАЛЬ

ВІД РОСЛИНИ — ДО ЛЮДИНИ

**Розповіді
про лікувальні
та лікарські рослини
України**

ХУДОЖНИК
І. О. КОМ'ЯХОВА

КИЇВ «ВЕСЕЛКА» 1995

ББК 42.143
Н84

Сучасного читача не здивуєш черговим виданням про використання рослин при лікуванні багатьох хвороб. І все ж ця книжка, безумовно, явище. Вона — справжня енциклопедія рослинного світу України, скарбниця народної мудрості, яку по крихітці автор (а перед цим і його батько) збирав усе своє довге життя. Тут подано точні назви рослин, детально описано способи використання: зовнішньо і внутрішньо; у вигляді напарів, настоїв, відварів; саму рослину і в сумішах з іншими; показання і протипоказання.

Цінним є й те, що вказуються час збирання зілля, поради щодо сушіння й зберігання.

Отож видання не лише стане в пригоді школяреві, студенту, вчителю, вченому, дослідникові — воно заслуговує на право настільної книги в кожній родині. Тим більше, що такий довідник житиме в сім'ї довго і передаватиметься з рук до рук, від покоління до покоління.

Відповідальний за випуск *В. А. Марсюк*

Н $\frac{4802020000-009}{206-95}$ БЗ—23—16.92

ISBN 5-301-01436-6(3-й з-д)

© Іван Носаль, 1992
© Ірина Ком'яхова, ілюстрації, 1992

Світлій пам'яті
справжнього вченого й патріота
академіка В. Г. Дроботька
присвячую.

Автор

Моєму читачеві

Замислююсь інколи: коли ж зародився потяг, любов до Рослини, цього ще не оціненого по заслузі справжнього чуда Природи? І тоді пам'ять неодмінно сягає у далекі роки дитинства...

Задоволення, радість і захоплення від єднання з Природою, а це часто-густо переростало у відчуття щастя, було моїм сокровенним змалку-малечку, скільки себе пам'ятаю.

Згадується... Дід підсадив мене на коня, а звідти ген-ген так далеко видно — бо ж високо! Праворуч від коня — батько, ліворуч — дід. Навкруги луг — широкий, запашний. І трави, і квіти, а над ними метелики, бабки, джмелі. Дід вирвав жмут пирію й одкинув убік, а батько, наче між іншим, повів мову про те, що цей пирій родич, та ще й близький, пшениці, а крім того, і чудові ліки від багатьох хвороб. Лікує і людей, і тварин. Дід ніяковів, покахикував, а я, вражений, слухав батькову розповідь: дива та й годі — звична трава, справжній бур'ян, а от диви який!

А якось хлопчаком непосидючим порізав ногу, і батько лікував рану звичайнісіньким подорожником... Коли ж взимку застудився, то пив запашні малинові, калинові чаї й полоскав горло ромашкою, липою, багном.

Безмежний світ рослин. Як його осягнути? В різних місцевостях люди підмічали різні особливості зела й давали свої, влучні, а часом і загадкові назви. Будра — розхідник, блющик, собача м'ята; цмин — нечуйвітер, сухарики, безсмертники; ромашка — рум'янок, романець...

Або той же звіробій має ще й народні назви — святоянське зілля, прозірник, заяча кривця, стокрівця, кришталки... А виявляється — звірів він зовсім не вбиває, а натомість людей лікує. І такий звичний при дорозі й у дворі спориш, і зовні зла і похмура кропива — теж охоронці здоров'я людини.

Однак поступово, спочатку тримаючись за батькову руку чи за підрясник або штани, у безкінечних розмовах з ним, з роками я все свідоміше осягав властивості й дію рослин. Ці походи у природу разом з батьком тривали і в гімназичні роки, і під час інститутських канікул, і в роки мого самостійного життя. Часто доводилося чути батькові розмови з різними людьми — знавцями рослин, бабусями й дідусями, через яких впродовж віків передаються народні знання й мудрість. А в них — натхненна віра у можливості зілля, порятунку людського. Сьогодні я переконаний — мені вельми пощастило, що своє дитинство, юнацькі роки і пору ранньої зрілості я був під добрим і мудрим батьковим зором. Дуже, дуже багато почерпнув я в нього, завжди спокійного і розсудливого. За вдачею він був дослідником природи і душі людської, за фахом — православний священик, збирач і заготівельник лікарських рослин, організатор сільських споживчих кооперативів, автор посібника. Майже все своє свідоме життя (близько 45 років) присвятив збиранню і вивченню лікувальних народних засобів рослинного походження. І хоч знав батько чимало, завжди жалівся на брак знань. Насамперед у галузі хімії, фізіології, ендокринології тощо.

Сьогодні з певністю можу сказати: мій життєвий шлях, моя робота, уподобання — це продовження буття на землі мого батька Михайла Андрійовича Носаля (1886—1950)...

Ми всі вийшли з природи. Природа — в нас самих. І що ми все далі й далі відходимо від природи — цього не можна не бачити, не можна забувати. Час повертатися до неї новою дорогою, на новій спіралі пізнання, бо інакше вона буде нам мстити, і чим далі, то все дошкульніше. (Чорнобиль, стан наших великих і малих річок, занехаяність ґрунтів, осушені болота, замулені криниці — ось далеко не повний перелік на доказ цього.) Природа мститиме жорстоко, коли ми порушимо всі межі її відтворних можливостей. Не можна про це не думати. Від неї залежить не лише наше здоров'я, а й наше життя, буття Землі. Пам'ятаймо про це, громадяни незалежної країни Україна, малі, юні й дорослі!

І найбільше знання складається, збирається докупи по крихітці, по зернинці, по дрібці, по пучці, по жменьці. Щодня, щогодини — і так усе життя. Приблизно так зароджувалася, писалася і народжувалася ця книжка, любий читачу! В ній — досвід українських, а також польських, російських, болгарських травознаїв, дослідників, учених. У ній — багаторічний труд мого батька і мій власний. М. А. Носаль неодноразово підкреслював: «Працю свою приношу як посильну і доступну моїм можливостям крихту знань про лікувальні рослини на допомогу нашій науці, яка, використовуючи багатовіковий народний досвід, вивчить його і здобуде нові способи полегшення людських страждань».

Отож і я, продовжуючи справу батька, що стала і моєю, черпаючи все, що міг цікавого і важливого, часом і парадоксального, з народної скарбниці знань, на схилі літ усвідомив, що важко чітко розмежовувати, що взяв від народу, а що — з власного досвіду. Усе переплелося, взаємопроникло і збагатилося від того. Та й таке вже доскіпливе розмежування малодоцільне, бо у своїй особі автор цих рядків бачить крихту того ж народу, в якій через деякі обставини і певною мірою акумулювалась частина народного досвіду. Тому оте «своє» і «народне» кладу на «стіл науки» як законну частину народного багатства.

Як давно це було, коли, сидячи на батькових колінах, я почув це вперше — «Споконіку було Слово...».

Хвала слову людському! Слава і хвала! Слово говоримо, чуємо, пишемо. З нього п'ємо мудрість, за його допомогою набуваємо знань, передаємо іншим...

Доля розсудила так, аби я ішов батьковою стежиною. Працював геоботаніком, агрономом, вів науково-дослідницьку, викладацьку роботу. Усяке траплялося — і радощі, і прикрощі, відчував на собі і доброзичливість, і пазурі несправедливості. Але завжди знаходив втіху й розраду в сім'ї, колі близьких товаришів, у мандрівочках лісом, лугом, стежиною серед болота. У тих походеньках зустрічав своїх давніх знайомців і несподіваних незнайомців, дізнавався від людей про цілющі властивості ще не відомої мені квітки чи бадилинки. Там я пив джерельну воду, ночував у сіні, сидів під зорями біля вогнища.

Кращої втіхи й спасіння від життєвого тиску, повірте, нема!

Чимало попоїздив на своєму віку, незрівняно більше попоходив. Вздовж і впоперек пройшов наші українські ліси й луки, бував у Сибіру, на Уралі. І кожна подорож дарувала маленькі й великі знахідки, відкриття, подекуди застороги. Якось у глухому селі поблизу Володимира-Волинського зустрів жінку, яка віддавна тампонувала гнійні рани пліснявою, а пліснявою заквасною лікувала різні виразки. Мимоволі думається: то, може, оця бабця-ковалиха з волинського села й була першовідкривачем майбутнього пеніциліну? І не сахайся, читачу любий, од такої вільності моєї. Треба дякувати долі, що саме такі дослідники-самоуки виробляли засади й методи народної медицини й жили у злагоді з Богом, природою й людьми.

А як глянути ще далі, в глиб історії, то на скрижалях буття Київської Русі стрінемо імена лєчців (лікарів) княжої доби. З літописів знаємо: ще в XI столітті при Києво-Печерському монастирі було засновано «больничий монастир», у Переяславі, Чернігові, Галичі створюються тоді ж лікарні для простого люду. Усі князі мали своїх «хитрих на лікування» ченців. Імена Антонія, Агапіта, Івана Скляра, Івана Смера, Петра Сіріанина, Миколи Святоші, давніх охоронців людського здоров'я зберегли до наших днів сторінки писемних пам'яток.

Серед людей поширювалися травники, лікарські порадники. А онука Володимира Мономаха — Євпраксія Мстиславівна — була авторкою науково-медичного трактату «Мазі». І зважте — уся давня медицина обома ногами стояла на рослинному світі, рекомендувала настої, відвари, мазі, оздоровчі бані, голодування, рухи.

І все ж не можна робити панацеї, порятунку від усіх можливих і неможливих хвороб, з рекомендацій народної медицини. Бо, на жаль, серед тих самоуків є не лише чесні, знаючі люди. Отож необхідний союз народного знання і наукового. Справжні носії перевірених народних знань не засекречують, не втаємничують свої методи й засоби. Навпаки! Вони самі йдуть до науки, черпають з неї потрібне, готові віддати свої знання на вівтар людства. До речі, саме слово «знахар» мало колись лише позитивне значення (пригадайте принагідно польський кінофільм «Знахар»), бо походить від «знати». Негативного забарвлення воно набуло з розвитком наукової медицини, розквіту її невиправданої зверхності щодо народного знання. Певен, що прийде час і це минеться. Бо серед травознаїв сьогодні безліч людей грамотних, обізнаних, справжніх дослідників з високим рівнем освіченості. І коли береш до рук енциклопедичний довідник «Лікарські рослини» за редакцією академіка АН України А. М. Гродзинського — працю корисну, фундаментальну, сказати б, справжню віху в нашому фітознавстві,— мимоволі змислюєшся: що це, як не згусток народного досвіду, виважений, детально вивчений і проаналізований труд, який щедро увібрав і досвід безіменних лікарів з народу!.. Бо й справді народна медицина серед людей має велику притягальну силу. Хоча для декого вона лише носій примітивізму. Але пробачте, наші науковці, офіційні лікарі-професіонали,— хіба вони не народ, не частка його? Отож і вся наша медицина повинна бути саме народною, без отого подекуди штучного поділу на народну й офіційну. Сила і поряту-

нок лише в поєднанні зусиль і досліджень. Аби на користь людині.

Що гріха таїти: забагато у нас так званого самолікування. Нерідко чуєш: «Я до лікаря ходжу тільки за лікарняним і трохи — за підказкою, а не лікуватися». Доходить до того, що в лікарнях хворі часто-густо викидають пігулки й порошки. Дехто боїться преднізолону, кортикостероїдів і такого іншого, як чорт ладану, а відвари і настої зілля п'є без страху. Що це таке? Хто і що компрометує перед людьми — з одного боку ліки, з другого — трави? Неусвідомлення важливості справи. Певен цього. А історія медицини дає багатий матеріал про вчених, які ефективно впровадили до лікувальної практики здобутки народного фітодосвіду. І взагалі, здоровий глузд хіба може зневажати людей, які без будь-яких державних фінансових дотацій, тихо й скромно повертали здоров'я своїм співвітчизникам?

Своє місце на землі, як і місце мого батька, теж бачу серед тих людей. Доля звела нас з багатством рослинного світу, що розкривався протягом століть відунами, знахарями, травознаями, зільниками. Безліч їхніх здобутків уже увійшло до медицини офіційної, стало і її здобутками. Інші дані потребують уважної наукової перевірки. У неї для цього є й техніка, і можливості. Саме тому — і хочу на цьому особливо наголосити — зібраний у цій книзі досвід не слід розглядати як незаперечний, абсолютний рецептурний довідник. Це передусім пропозиція науці, матеріал для наукової перевірки, а вже тоді — ствердження.

Люди добрі, беріть, будь ласка, з книжок Носалів те, що доцільне, розумне й корисне вам. Збагачуйте, доповнюйте, виправляйте для себе і для людей, в ім'я здоров'я. Одначе, виправляючи, прошу, не спотворюйте. Те, що стрінете на цих сторінках, відкрили матері й батьки, бабусі й діди наші. Цілком можливо, що і в цій книзі трапляються якісь елементи неознахарської думки, хоч автор і всіляко намагався максимально подавати матеріали вірогідні й перевірені практикою. Бо сенс науки

як такої в тому й полягає: переробивши, перекидати тонни руди, аби знайти реальні, корисні людям самоцвіти й перли.

Дороговказом на цьому шляху мають бути маяки Добра і Істини, мудра народна філософія — жити працею, у злагоді з Богом, природою і людьми. Сам я, до речі, проти забобонного, дрімучого знахарства, ніколи не був байдужим до нього. Мені нестерпна самовпевненість, утаємничення, ствердження панаційності. Справжні тривогі не засекречують своїх знань, а йдуть до людей з відкритим серцем в ім'я їхнього здоров'я.

Сьогодні, в реаліях незалежної України, саме час нарешті перейти до діла. В усьому, на кожній ділянці життя. Маю сміливість сподіватися на те, що й оця книжка стане моєю посильною часткою у тому нашому колективному діянні.

А колись я починав роботу над записами батька і своїми власними боязко і непевно. Справа ж для мене нова, незвична. І хвала Творцеві, що рукопис потрапив до справжнього вченого й патріота, академіка В. Г. Дробот'ка. Він підтримав ідею видання книжки «Лікарські рослини і способи їх застосування в народі», сам благословив, написав передмову. Було то наприкінці 50-х. Схиляю голову в пошані, вічна пам'ять Ученому. Але час сплива. Збиралися нові матеріали, з'ясовувалися деякі обставини, тонкощі. Щось потребувало уточнення, а щось і не витримало перевірки часу, просилося до нової книжки.

А еже чулися голоси недругів: «Іван Носаль закінчився». Не забудемо і того, що перші книги Носалів з'явилися у період «відлиги». Потім прийшли часи важкі: відгеткування травознайства, гостре відчуття загрози, тиск сильних світу цього, профанація суті справи, якій присвячено життя... Це, на жаль, вибило з сідла на довгі роки.

І все ж я засів за написання нової книги. Тут уже описано (і більш докладно, в порівнянні з нашою працею 50-х років) близько 250 лікувальних та лікарських рос-

лин. Виходячи з принципу, що вся наша медицина є і повинна бути народною та науково достовірною, під словом «лікувальні» автор розуміє тут так звані народні рослини, а під словом «лікарські» — рослини, які застосовуються в офіційній медицині.

До книжки включено цікаві дані, спостереження, взяті з видань різних авторів (список літератури додаю), яким принагідно висловлюю щиру подяку за їх благородний труд. Подаю і короткі наукові дані з біохімізму рослин. Цим нагадую усім: щоб лікуватися й лікувати зіллям, необхідно знати і подане в книзі, і багато чого іншого. Досвід корисний, але «хвороби від ліків» можуть бути і при лікуванні рослинами. Отож не забуваймо про користь знання і почуття міри.

У певних нарисах дозволив собі на основі наукових даних, взятих з медичної літератури, викласти дещо з тлумачення дії окремих рослин на організм хворої людини. Мимохідь вказую на соціально-біологічні та інші проблеми, що підкреслюють важливість фітотерапії і народної медицини в наш час.

І все ж — я не лікар і книга ця не абсолютний лікувальний довідник (його мають робити професіонали). А я втішаюся думкою, що моя праця допоможе в цьому, бо вона — досвід народу, пропозиція науці для остаточного вивчення, обгрунтування, а вже потім — ствердження. Певний — довідник стане в пригоді широкому загалу (учням, учителям, батькам, науковцям, ученим, лікарям). Але у зв'язку з цим виникає ще одна проблема — неорганізована заготівля. Причини її зрозумілі, бо організована не задовольняє попит населення. В аптеках важко дістати навіть ромашку, звіробій, шипшину, спориш, подорожник, запаси яких у нас ще досить солідні. І в такій ситуації люди кидаються самі в поля, ліси, на луки. Рвуть, вирівають, ламають, псують, знищують. А потім ще (після невмілого зберігання) й викидають на смітник. На жаль, трапляється й таке.

Отож думаймо і про розумне користування дарами природи, про їхнє поширення, збереження. Поводженню

з травами нам не соромно повчитися у наших польських, болгарських, угорських, німецьких, американських, японських друзів. Боляче й образливо бачити (коли пощастить) кондитерські вироби, желе, конфітюри, парфумерію, шампуні, напої, основу яких складають рослини. Боляче тому, що все це зроблено не в Києві чи Рівному, а імпортовано до нас за валюту. І найприкріше те, що виготовлено з нашої сировини. Отакої!

Зрозуміла й близька мені народна мудрість: чому Івась навчився, те й Іван знатиме. Підвалини шанобливого ставлення до землі, до всього живого й сущого на ній закладаються в дитинстві, ще з колиски. Від батьків, вихователів, учителів великою мірою залежить, як розквітатиме наша країна, які люди будуватимуть її добробут, чи, зводячи заводи й греблі, не забудуть вони про долю наших лісів і луків. Бо людина, яка спокійно трощить і ламає дерева й кущі, байдуже топче травинки й бадилинки, не може вважатися господарем, патріотом.

У автора тепліє жеврій надії — оця його праця може прислужитися землякам у благородній справі охорони рослинного світу України. А в тому світі є й такі рослини, що корисні всім — і хворим, і здоровим. І відомі вони теж здавна. Наші предки полюбляли напої (чай, мед, настоянки) з таким загальнооздоровчим зіллям. Корисні для всіх (за певними винятками) суниці — їхня трава і плоди, кореневі бульби зозулинців та любок, кавуни, м'ята, меліса, плоди обліпихи, ромашка, шипшина. Коли ж не будемо обмежуватися якимось ареалом, то перелік рослин для всіх можна буде і далі продовжувати, включаючи, приміром, солодку голу, горошок чорнючий, навіть багно звичайне тощо. Сюди ж віднесемо і тонізуючі рослини — женьшень, заманиху, левзею, елеутерокок... Це — так звані лікарські рослини для здорових (але все-таки раджу і їх вживати теж під керівництвом лікаря).

Оглядаючи раз у раз, зважуючи досягнення нашої науки, хочу сказати про те, що відчуваю, навіть бачу, що в системі «людина — природа — здоров'я» рослинам на-

лежить велике майбутнє. Виходячи навіть з моїх далеко не повних, спорадично зібраних даних, можна твердити, що в фітотерапії, зокрема в нашій, вітчизняній, будуть великі досягнення. Життя переповнене тими даними.

Найбільші відкриття, рішучий поворот до скарбів народної медицини, вірю, за тими, хто сьогодні в школі або інституті. За читачами цієї книжки. За новим поколінням незалежної України.

І знову згадуються батькові слова. Закінчивши збір і відбір різних даних і фактів, ще і ще раз перевіривши їхню вірогідність, він любив говорити: «Ось іще з одної ділянки поля народної мудрості зібрано урожай. Обмолочено, проведено перший відсів. Тепер час молотити борошно і пекти хліб». Так, усьому свій час. Збирати і давати людям... Кожному млинові — за своїм способом, кожному пекареві — за своїм мистецтвом. Знайдуться, вірю, і такі, які усі зерна народної мудрості сіятимуть далі і збиратимуть вищі врожаї, краще відбиратимуть сорти й рецепти і пектимуть смачніші хліби. Добрим людям на здоров'я!

Сподіваюсь і вірю, бо саме цим і керувався під час написання цієї книги (десятки років!).

Іван Косарь

лютий 1992 р.

ЧАСТИНА ПЕРША

На шляху від Землі — до Людини

1. ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ ПРО ЛІКУВАЛЬНІ ТА ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ

З перших днів свого існування на землі людина, як і всяка інша істота, терпіла від тяжких хвороб. І, ясна річ, вона шукала полегшення своїх страждань. Шукала і знаходила його в навколишній природі — флорі і фауні. Минали віки, тисячоліття, а людина не розлучалася з рослинами, спостерігала за ними і старанно вивчала їхні цілющі властивості. Багатовіковий досвід народів став основою наукової лікувальної медицини, що й понині користується речовинами з лікарських рослин.

Кожний народ, залежно від тих географічних умов, в яких він живе, має свої лікувальні рослини. Сьогодні в світі близько трьох тисяч рослин, що користуються у людей славою лікувальних.

Медицина як наука — одна з найдавніших. З роками вона поволі позбувалася пут знахарства, вивільнялася з чіпких рук чаклунів і відходила від містичності. Тоді наукова медицина багато що відкинула і як непотрібний баласт, і як некорисне для лікування, а ще більше піддала сумнівові. В результаті виявилось, що тепер загальне число рослин, які можна було б зарахувати до лікарських, не перевищує 500. Проте коли б якийсь сумлінний дослідник спробував перелічити всі рослини, які в народі вважались чи вважаються лікувальними, то він мусив би дійти висновку, що в деяких місцевостях до списку їх могли б увійти всі рослини, які там є.

В народі міцно зберігаються, переходячи з покоління в покоління, відомості про способи лікування різних хвороб, так само як і про рослини, які здобули славу лікувальних. Ще й тепер люди при різних хворобах користуються багатьма дикорослими рослинами, незважаючи на те, що сучасна наукова медицина не включила їх у список своїх лікувальних засобів. Хто б подумав, що у сухоцвіті болотяному, у цьому непоказному бур'яні наших полів і лук, знаходиться речовина, яка нейтралізує кислотність шлункового соку, заспокоює нерви і знижує кров'яний тиск? Хто ще років п'ятдесят тому знав, що в собачій кропиві заховався чудовий засіб лікування розладу нервової системи?

Завдяки науковим дослідженням медицина збагатилась діючими речовинами цих двох взятих для прикладу рослин, лікувальний ефект яких був донедавна не лише під сумнівом, але й зовсім не визнавався.

А що ж народ? З роду в рід, з покоління в покоління сухоцвіт застосовували при «грудній жабі» і «запаморочеині» голови (при надмірному підвищенні кров'яного тиску), а собачу кропиву вживали замість валеріани, особливо в тих місцевостях, де валеріана в дикому стані не росла.

Сім'я народних лікарських рослин вимагає постійних досліджень, бо ієрогліфи народної медицини часто-густо набагато складніші для розуміння, ніж ассірійський клинопис і єгипетське ребусне письмо.

Всякому, хто бажає зайнятися збиранням дикорослих лікарських рослин, заповідаємо таке:

1. Дикорослі лікарські рослини — це загальне всенародне багатство, а тому це багатство треба цінувати і плекати, а не експлуатувати без міри.

2. Якщо у вашій місцевості певний вид лікарської рослини росте у великій кількості, намагайтесь збирати її так, щоб на 4 квадратні метри залишалось бодай з десяток кущиків зілля.

3. Ніколи не збирайте тих рослин, яких у вашій місцевості обмаль, не чіпайте їх до повного дозрівання і потім допоможіть розсіятися на більшому просторі.

При збиранні рослин треба знати:

а) які частини того або іншого виду лікарської рослини застосовуються в народній (і взагалі) медицині;

б) о якій порі слід проводити збирання і як саме технічно воно використовується;

в) як сушити рослини;

г) яких заходів слід вживати для кращого збереження заготовленого зілля.

2. ЗБИРАННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

Усяка лікарська рослина містить у собі одне або кілька (а то і комплекс) діючих начал, тобто речовин, здатних за певних умов виявляти в організмі людини і тварини ті або інші цілющі властивості. Ці начала іноді розподіляються по всій рослині. Частіше ж зосереджуються лише в певних її органах, а тому для лікувальних потреб вживається або вся рослина, або ж ті частини її, які містять діючі начала. В одних рослин це корені, у других — листя, у третіх — квіти, в четвертих — уся надземна частина або верхівки рослини і т. д.

Кількість діючих начал у лікарській рослині в різні періоди росту і розвитку її буває неоднакова й коливається, тому час збирання лікарських рослин має припадати на момент найбільшого розквіту в них діючих начал. Так, якщо використовується вся рослина, її збирають на початку цвітіння; у такий же час збирають і рослини, від яких вживаються всі надземні частини — трава. Листя збирають, як правило, перед цвітінням, за винятком підбілу (мати-й-мачуха — Tussilago farfara L.), у якого листя виростає після цвітіння. Корені, кореневища і бульби заготовляють восени, після припинення в рослині руху соків, або рано навесні до його початку. Насіння і плоди — в період повного достигання, крім деяких винятків. Наприклад, насіння болиголова плямистого — Conium maculatum L.— збирають ще зеленим (дуже отруйна рослина); або насіння дикої моркви — Daucus carota L.— дехто збирає нестиглими й окремо — стиглими. Нарешті, кору збирають навесні під час руху соків у рослині.

Збирати надземні частини рослини, передусім квіти, слід у суху погоду і як зійде роса, бо тільки за цієї умови при сушінні зберігається природний колір рослини. Це дає можливість уникнути самонагрівання (процесів бактеріального розкладу), в результаті якого рослина часто втрачає діюче начало.

Зберігаю тут батьківський (М. А. Носаля) термін «діюче начало» замість вживання звичного «діюча речо-

вина», тому що, на мій погляд, перше краще передає суть справи. «Діюче начало» дає саме «начало» — поштовх до створення в процесі біохімічної реакції саме в організмі діючої лікувальної речовини, вже — In statu nascendi — тобто в момент його (начала) утворення, а потім наступає витворення в організмі своєї, близької за біохімізмом йому речовини — саме безпосередньо лікувальної. Може, цей процес саме і є визначальним для лікувального ефекту.

Кору знімають зі стовбурів і гілок (крушина), а у дуба тільки з гілок шляхом кільцевих надрізів її до деревини і надрізу вздовж гілки від одного кільцевого надрізу до другого і відбирають ручним способом у напрямі зверху вниз.

Особливості збирання окремих рослин подаються далі при їх описі.

В яких місцях не слід збирати лікувальні рослини? Справді, раніше таке питання не виникало, нині ж... Не слід збирати рослини вздовж доріг з інтенсивним рухом автотранспорту, де в повітрі висока концентрація відпрацьованих газів. Збирати рекомендується не ближче ніж за 500 метрів від шляху. Варто обминати звалища, смітники, території, забруднені шкідливими відходами хімічних заводів, радіаційними нуклідами. Непридатні для збирання і рослини з підвищеним вмістом нітратів. Санітарні служби і заготівельні організації повинні заздалегідь попереджати населення, де не можна збирати лікарські рослини, і не приймати сировину з таких місць. Таке попередження зараз дуже важливе, актуальне.

Слід також мати на увазі, що сировина неотруйних лікарських рослин, вражена деякими грибковими хворобами, або й чиста, але яка неправильно зберігається, теж може (внаслідок грибкових чи бактеріально-ферментативних процесів) стати отруйною.

І ще дозволю собі, хай дещо прожективно, сказати таке: заздрю молодим дослідникам, які мають змогу (і повинні) зацікавитися використанням «чорнобильських рослин» та інших біооб'єктів для відкриття і (на превеликий людський жаль, але й таке маємо) «позитивних» явищ серед наслідків цієї трагедії. І треба поспішати, бо ж можуть поступово втратитися ці виняткові можливості. Природа — могутній «гомеостазник» (регулятор рівноваги життя), отож треба простежити процеси її «роботи», її можливості, щоб знати, як ми зуміємо і чи взагалі зуміємо їх інтенсифікувати.

3. СУШІННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

Сушіння лікарських рослин має припинити руйнівну діяльність ферментів (бродіння) і тим самим уберегти на тривалий час діючі начала, що містяться в рослинах.

Сушать зібраний матеріал звичайно на горищах (під гонтовим, залізним чи шиферним дахом) або в спеціальних сушильних сараях, у сушильнях, але не на сонці.

При сушінні з рослин випаровується значна частина води, і тому рослини втрачають у вазі: трава — 70 %, листя — 80 %, квіти — 75 %, корені — 65 %, кора — 45 %.

Для більшості рослин при використанні тепла температура не повинна перевищувати 40—50 °С. Щоб зберегти запах (ароматичні речовини) і вітаміни (особливо С), шипшину, корінці і траву первоцвіту та інше зілля слід сушити при температурі не вище 35 °С.

4. ЗБЕРІГАННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

Із сказаного вище випливає, що лікарські рослини при сушінні змінюються. Ще більші зміни зазнають вони при зберіганні, мало-помалу втрачаючи свої лікувальні якості. Більшість рослин втрачають їх через кілька років, а деякі псуються навіть протягом року і стають непридатними до вжитку. Фармакопея вимагає щорічного заготовлення свіжих матеріалів: листя белладонни, наперстянки, блекоти, дурману, суцвіть (шишок) хмелю, бульб аконіту, трави болиголова, кореневищ папороті, плодових тіл (грибниць) ріжків і насіння льону. Рідкісний приклад поліпшення якостей при зберіганні являє собою кора крушини, яка вважається кращою після дворічного зберігання.

Для збереження добре висушеного зілля мають велике значення місце зберігання, тара, упаковка. Найбільше треба остерігатись вологого приміщення і зберігання в незакритому вигляді: вбираючи вологу, заготовлене зілля руйнується, змінюється його колір, з'являється запах цвілі. В результаті діяльності мікроорганізмів, зокрема плісеневих грибків, які попали на нього, прискорюється псування зілля. Приміщення має бути сухе, добре провітрюване, доступне для частого огляду, тому під комору для лікарських рослин не можна відводити сарай

або підвал. Надійним складом може бути неопалювана кімната при жилому приміщенні з хорошою вентиляцією.

Деяку сировину лікарських рослин краще зберігати неподрібненою у холодному і темному місці. Зокрема, таку, яка містить в'яжучі речовини (таніни), а також олійні, в тому числі ефірні олії. Останні треба зберігати окремо у цільно закритих коробках (посудинах). Сировину, яка має багато слизу (наприклад, корені живокосту лікарського), треба зберігати в сухому і провітрюваному місці, бо вона легко піддається псуванню (не плутати цвіль з нальотом висохлого слизу).

Усі отруйні матеріали треба зберігати лише в окремому місці (краще приміщенні) при повній гарантії неможливості змішати їх з іншими. Про окремі випадки особливостей упаковки та зберігання йтиметься в описі окремих рослин за видами.

5. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО СПОСОБИ ВИКОРИСТАННЯ І ДОЗУВАННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

Дія рослини на організм може бути неоднакову і залежить від особливостей стану здоров'я людини. В той же час помічено, що кожна рослина має свої особливості дії на різні органи або їхні функції. Крім того, в народі вважають, що дія однієї рослини менш ефективна, ніж при поєднанні кількох рослин, взятих з однієї і тієї самої групи їх.

На базарах і тепер можна зустріти жінок, дідусів, які торгують місцевими та привозними лікувальними рослинами. Матеріали і поради деяких з них певною мірою можуть заслуговувати на увагу дослідника. Рослини звичайно групують на шлункові, серцеві, апетитні, печінкові, жовчні, нервові, ниркові, ранові, такі, що чистять кров, легені, простудні, жіночі і т. д. А якщо покупець викликає у продавця співчуття, то останній охоче запропонує кілька рослин для суміші і зробить це не тільки з комерційних міркувань.

Цим можна пояснити те, що скрізь, де йдеться про боротьбу із стійким і тривалим захворюванням, народ застосовує суміші трав, і небезрезультатно. Вважають це за потрібне при захворюваннях, які супроводять головну хворобу (при ускладнених захворюваннях). Йдеться не лише про різні діючі начала в різних рослинах, а й про те, що діючі начала однієї рослини звільняються для своєї роботи або ж стимулюються деякими речовинами іншої рослини, яка по суті не є безпосередньо лікарською. При складних захворюваннях ефект лікування вирішують не самі рослинні ліки, а їхня взаємодія. Це, безумовно, треба враховувати при вивченні ефективності застосування народних лікарських рослин. Взаємодії в організмі лікувальних начал дуже складні, але вивчення їх — без сумніву, вдячне завдання.

Лікувальні рослини застосовуються в народі як внутрішньо, так і зовнішньо.

Внутрішньо вводять: 1) у вигляді вичавленого соку, 2) відварів, 3) витяжок з коренів, кори, насіння плодів, квітів — з допомогою води, вина, горілки, спирту, тобто настої, 4) порошку з висушених частин рослин. Дуже раціональним вважаю змішування послідовно настою з відваром однієї і цієї ж самої порції сировини.

Зовнішньо — у вигляді ванн, клізм, обгортань у простиню, намочену у відварі з рослин, у вигляді примочок, компресів, прикладань частин рослини (пасти з них) до хворих місць і т. д.

Дозування лікувальних рослин. Народна практика показує, що найчастіше зустрічається і, можна вважати, найбільш прийнятна загальна доза для приймання всередину — одна столова ложка з верхом подрібненої сухої рослини (суміші) на склянку окропу або чотири столові ложки на літр кип'ятку. Особливості дозувань окремих рослин буде подано при викладі відповідних матеріалів.

Виходячи з народної й особистої практики, є потреба зробити кілька пояснень про те, як готувати відвари і напари з трав і коли саме робити відвари, а коли напари.

Якщо суміші містять кору, корені, бульби, насіння, ягоди, деревину і листя рослини мучниці; тоді здебільшого готують відвари, в інших випадках — напари. Корені живокосту і ягоди шипшини не можна відварювати, а тому, готуючи суміш для відвару, не слід туди класти зазначені компоненти. Діючі речовини, закладені в корені живокосту, і вітаміни в «ягодах» шипшини руйнуються при кип'ятінні.

Готування відвару: чотири столові ложки суміші насипають у півторалітрову посудину (найкраще глиняну або емальовану, щоб уникнути реакції з металом), заливa-

ють літром перевареної води, розміщують, накривають кришкою і залишають на ніч при кімнатній температурі. Роблять це звечора. Вранці суміш ставлять на вогонь і, коли закипить, кип'ятять під кришкою 5—7 хвилин. Знімають з вогню, залишають накритою на півгодини, потім проціджують крізь чистеньку шматинку і віджимають. Зілля викидають, а відвар, коли він прохолоне, підігрівають і п'ють. Натщесерце гарячим випивають цілу склянку, а решту випивають протягом дня за чотири прийоми, кожний прийом через годину після їжі. І так весь час протягом лікування, щодня готуючи свіжий відвар. При закисанні відвару на кінець дня (влітку) готують менші порції його, приблизно на два прийоми.

Напар (настій) готують майже так само. Різниця лише в тому, що зілля заливають окропом і цілу ніч парять у духовці (яка поступово холоне). Вранці проціджують, підігрівають і приймають, як і відвар.

Це найбільш загальноприйняті в народі способи готування відварів і напарів (настоїв).

У кожній лікарській рослині в переважній більшості випадків міститься дуже мала частинка діючої речовини чи речовин (в окремих, правда, буває навпаки), кількість яких в домашніх умовах людина поки що практично змінити не може. Тому, користуючись лікувальними рослинами, ми приймаємо з ними мікроскопічну частку тієї речовини, яка дає лікувальний ефект. Лікар дозу ліків або збільшує, або зменшує — залежно від своїх міркувань.

В народі ж дозування встановлюють, збільшуючи концентрацію напару, відвару, кількості порошку, не знаючи, скільки діючої речовини є в цій дозі. Лікуються рослинами тривалий час, і практика показує, що чим довше лікуватися (ніби харчуватися) ними, тим краще. Наприклад, при деяких хворобах (тривалі виразкові процеси в шлунку, запущені екземи) лікуються рослинами багато місяців, роблячи через кожні два місяці перерву на 14 днів. При цьому можна міняти компоненти у зборах. Під час тривалого лікування рослинами не зайве подбати й про певний режим, як-от: ходіння на свіжому повітрі, перебування в сосновому лісі, ванни, сонце тощо. Їжу рекомендують не стільки ситну, скільки легкотравну, з виключенням із неї алкоголю і всяких пряпощів. Так вважав М. А. Носаль.

Тепер є термоси різної ємкості. Це полегшує і покращує одержання водних витяжок діючих начал з лікувальних рослин. У зв'язку з цим зараз найбільш поширене дозування на одну добу (день) — це дві столові ложки збору або окремої лікарської рослини на півлітра крутого кип'ятку з різною тривалістю настоювання, частіше з вечора на всю ніч до ранку, і з триразовим прийомом настою теплим по півсклянки і до сну — четвертий раз (рештки рідини із включенням віджатої з усієї порції зілля).

Все більше входить тепер у практику одержання витяжок із лікарських рослин методом «водяної бані». Для цього треба мати дві емальовані каструльки, одна місткістю 1,5—2 літра, друга — до 1 літра. У більшу наливають до $^2/_3$ води, в меншу висипають добову дозу лікарських рослин і заливають відповідною кількістю перевареної, відстояної води. В більшу каструлю з водою вставляють меншу із зіллям і водою так, щоб рівень води в більшій не доходив до країв внутрішньої на 10 см. Траву розміщуємо ложкою і накриваємо каструльку кришкою. Ставимо цю систему (каструльку в каструльці) на вогонь і доводимо до кипіння води в більшій каструльці. Кип'ятимо воду в зовнішній каструлі: для одержання настою — 15 хвилин; для одержання відвару — 30 хвилин.

Після цього накриту каструлю відставляємо і даємо їй охолонути, проціджуємо і рештки сировини (трави) віджимаємо, одержану витяжку доливаємо перевареною водою до первинного об'єму (приміром: до 0,5 л або 0,15 л чи 1,0 л).

Коли в ліках провідну роль мають дубильні речовини (таніни), тобто речовини в'яжучі, то настій чи відвар треба відразу після його виготовлення (тобто ще гарячим) відцідити в термос (відповідної ємкості) і так тримати для поступового (тобто 3—4-разового) приймання. Настій інших зборів можна перелити в термос разом із травою.

Для збереження деяких діючих начал збір трав не рекомендується варити. У той же час витяжка інших важливих начал досягається тільки відварюванням (наприклад, із коренів, кореневищ, кори). Для цього практикується розділення компонентів перед змішуванням їх: одних - для витяжки із настоєм, інших — з відваром. А вже потім настій і відвар змішують перед прийманням (наприклад, коли маємо справу з корінням бедренця, дивосилу, корою верби тощо). Буває ж так, коли нас ці-

кавить повне використання тільки одного компонента (наприклад, кореня бедренця). У таких випадках дозу його (хай це буде, скажімо, тільки одна чайна ложка) загортають у марлевий мішечок, зав'язують ниткою з довгим кінцем і з усієї дози роблять напар чи настій, витягнувши кінець нитки за край посуду. Потім пакетик витягують за нитку і роблять з нього ще відвар на слабому вогні хвилин 10—15 у невеликій кількості води (наприклад, в емальованому кухлику). Потому відціджують і зливають у приготовлений у термосі настій. Приймають вже цю суміш разом, як і належить.

Настої і відвари у теплому місці швидко псуються (закисають). Навіть у холодильнику їх зберігають не довше двох діб. Тому краще всього слід виготовляти їх у такій кількості, щоб використати протягом одного дня.

У певних випадках лікувальним є й сік з рослини (скажімо, з капусти, бульби картоплі, листя подорожника, трави настурції водної тощо). Його одержують з подрібненої і розтовченої маси сировини (але не у м'ясорубці!) шляхом вичавлення (добре, коли є соковижималка). Дехто сік з рослин приймає з медом, з відвареним для киселю крохмалем.

Для виготовлення мазей із порошку або із соку лікарських рослин віддають перевагу не вазелінові, а несолоному свіжому салу (особливо внутрішньому), свіжому маслу (вершковому або рослинному).

Порошок із сухих рослин одержують в різний спосіб, найчастіше користуючись кавомолкою. Часом його додають просто в їжу, особливо при лікуванні дітей.

Фітотерапевти тепер (та і травознаї з народу) при тривалому лікуванні травами у підбірці компонентів зборів (сумішей) роблять декотрі зміни, щоб запобігти так званому звиканню організму.

Для визначення кількості сухих лікарських рослин на день чи добу в народі частіше користувались не вагою, а «на око», або столовою, чайною ложкою, шкаликом, кількістю (наприклад, порошку), що вміщується на кінчику ножа.

Для певності ложку з травою пристукують дном, щоб суміш рівномірно осіла.

Подаю орієнтовну вагу одної столової ложки сухої сировини в грамах:

квіти липи подрібнені — 5 г,
квіти волошки синьої — 1,5—2 г,
кошики (суцвіття) волошки синьої подрібнені — 3—4 г,
пелюстки яснотки білої (глухої кропиви) — 2 г,
квіти (суцвіття) ромашки лікарської — 2—3 г,
«волос» (тобто стовпчики з приймочками) кукурудзи — до 4 г,
листя з верхівками стебел шавлії лікарської — 4 г,
листя подорожника великого — 3—4 г,
трави багна звичайного — 5 г,
трави споришу — 5 г,
корінь з кореневищами валеріани — 10 г,
кореневища перстачу прямостоячого (калгану) — 17 г,
плоди глоду — 10—12 г,
бруньки тополі — 8 г,
насіння петрушки — 20 г,
насіння кмину — 8 г,
кошики (суцвіття) цмину піскового — 3 г.

Звичайно, вага (маса) залежить від ступеня подрібнення сировини (подали стандартну).

Дозування лікарських рослин для дорослих людей наводимо у кожному нарисі. Крім того, подаю разове дозування (за болгарською методикою) за віком хворого: від 25 років і старшим — 1 доза, від 14 до 25 років — $^2/_3$ дози, від 7 до 14 років — $^1/_2$ дози, від 4 до 7 років — $^1/_6$—$^1/_4$ дози, від 2 до 4 років — $^1/_8$—$^1/_4$ дози, від 1 до 2 років — $^1/_8$—$^1/_{12}$ дози.

Точне дозування визначає лікар у залежності від стану хворого.

Протипоказання також визначає лікар. Окремі з них подаються в нарисах.

Щодо структури книги: рослини розміщено за групами захворювань. Такий розподіл умовний у тому значенні, що окремі рослини за їхнім застосуванням можна віднести одночасно до різних груп. Однак саме таке розміщення звичне.

ЧАСТИНА ДРУГА

В чому ж Сила і Змога твоя, Рослино?!

Лікувальні
та лікарські рослини,
їхнє застосування

Ця частина складається з нарисів (їх 229) про застосування в народній і офіційній медицині лікувальних і лікарських рослин. Випереджаючи можливі питання читачів, особливо науковців, мушу вказати на таке. В народному досвіді використання рослин рідко відмежовується рамками окремо існуючої (щодо «номенклатурного» поділу) хвороби. Здебільшого вживання певної рослини має місце при багатьох захворюваннях, у тому числі — і в сумішах рослин. Доцільність такого підходу в багатьох випадках підтверджується практикою. Тому віднесення тієї чи іншої рослини до певної групи захворювань не є «аксіоматичним», тим більше, що я цілковито солідаризуюся з твердженням про те, що лікувати треба людський організм в цілому, а не лише саму діагностовану хворобу.

Цим поділом, виходячи з власного досвіду, переслідую мету спрямувати зацікавлених науковців-дослідників на пошук найбільшої ефективності застосування рослин стосовно конкретної групи захворювань. І не більше! Беручи до уваги те, що дана книга ніякою мірою не є лікарським довідником, вважаю — мій читач зрозуміє деяку, так би мовити, умовність групоподілу в застосуванні рослин і зможе відшукати собі пригадну інформацію. Для полегшення відшукання в книзі матеріалу про застосування певної рослини я прийняв таку форму нумерації нарисів.

Перед кожним нарисом про рослину стоїть цифровий набір, перше число якого означає номер частини книги, друге — порядковий номер розділу (група захворювань) у цій частині книги, третє — порядковий номер нарису про рослину в даному розділі.

Наприклад: 2.1.28. Це розшифровується так: 2 — частина книги («В чому ж Сила і Змога твоя, Рослино?!»); 1 — розділ «Рослини, що використовуються в народі при лікуванні шлунково-кишкових захворювань»; 28 — порядковий номер нарису в даному розділі: Hypericum perforatum L.— звіробій звичайний...

У кінці книги наведено покажчики латинських, українських і російських наукових назв рослин, синонімів і народних назв із зазначенням у кожному покажчику порядкового номера нарису про ту чи іншу рослину в даній книзі. Всього описано (чи є згадка) понад 380 рослин. Розумію, що далеко не все бажане увійшло до книги, але час змушує закінчувати її. Така вже авторська доля...

1. РОСЛИНИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В НАРОДІ ПРИ ЛІКУВАННІ ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

2.1.1. *Achillea millefolium L. p. p.*— деревій звичайний (кровавник).

Рос. назва: тысячелистник обыкновенный, кровавник.

Родина: Asteraceae (Compositae) — складноцвіті.

Малюнок — таблиця I

Ця усім відома рослина має пружне стебло, що сягає 50 см. Кореневище повзуче з пагонами. Стебло пряме, трохи волосисте, як і листки. Квіти звичайно білі, але зустрічаються (рідко) рожеві або з фіолетовим відтінком, дрібні. Запах бальзамічний, приємний. Квітки запашні, на смак гіркі. Цвіте з другої половини травня до кінця літа. Поширений повсюдно, росте по луках, полях, межах, вздовж доріг, по схилах, чагарниках, лісових галявинах.

Хімічний склад: ефірна олія (0,18—0,8 %), гіркий алкалоїд ахілеїн (0,15 %), таніни (близько 2,8 %), фітонциди, аспарагін, жирна олія (1,8 %), цінеол, пінен, борнеол, туйон, органічні кислоти, аскорбінова кислота (вітамін С), каротин, філохінон. До складу ефірної олії входять проазулен (25—30 %), азулен (1—10 %), цінен, борняол, складні ефіри (10—13 %), камфора, туйон, цінеол (8—10 %), карцофілен, мурашина, оцтова та ізовалеріанова кислоти, спирти (20 %). А ще: аконітова кислота, гіркі та дубильні речовини, смоли, інулін, мінеральні солі, каротин, холін.

Збирають: квіти, стебла з суцвіттями, листя (в V і пізніше). Тут і надалі в тексті книги місяці збору рослин позначені римськими цифрами: V — травень, XI — листопад і т. д.

Деревій використовується як у науковій, так і в народній медицині. Це вельми популярний лікувальний засіб. Вважають, що рослина поліпшує травлення, спиняє кровотечу, сприяє правильному обмінові речовин. Його приймають всередину, вживають зовнішньо.

Внутрішньо. Сік з листя деревію, з медом, по 3 чайні ложечки на день, п'ють для посилення апетиту, поліпшення обміну речовин, при хворобі печінки та жіночих хворобах.

Чай (настій) з сухих листків — 2 столові ложки на 0,5 л кип'ятку п'ють у 3—4 прийоми за день при геморої, чиряках, малих місячних, носових та інших кровотечах.

Наводимо кілька рецептів.

1. При сильному серцебитті щодня приймають по 2 чарки неміцного вина, в яке влито 24 краплі соку деревію і 24 краплі соку з листя і квітів рути на обидві чарки.

2. Прищі на тілі, чиряки і висипи треба лікувати шляхом очищення крові. Для цього вживають напар з суміші трав: шавлії (2.4.20), полину (2.1.10) і розмарину по 1 столовій ложці; деревію, ягід ялівцю (2.3.24), подорожника ланцетолистого (2.1.44), кропиви дводомної (2.6.13), звіробою (2.1.28) і золототисячника (2.1.15) — по 2 ст. ложки; хвоща польового (2.3.14) — 3 ложки. Все зміщують, беруть 4 столові ложки збору, заливають 1 л кип'ятку і парять цілу ніч; вдень за 8 прийомів випивають.

3. При запаленні сечового міхура рекомендують пити відвар з таких рослин: деревію 2 столові ложки, приворотня (2.1.4) і аїру (2.1.2) — по 1 ложці, березових бруньок (2.3.4) і листя мучниці (ведмежі вушка) — по 2 ложки. Цієї суміші беруть 2 столові ложки, заливають 2,5 склянки перевареної води і кип'ятять 5—7 хвилин; відставляють з вогню і через півгодини проціджують. Відвар випивають за день (4 прийоми).

4. Сильні болі в шлунку (спазми) заспокоюють при вживанні чаю з суміші квіток ромашки (2.1.34), деревію, по 1 столовій ложці на 1,5 склянки окропу. П'ють ковтками. При цьому на ділянку шлунка кладуть грілку.

5. Чай з квіток деревію п'ють (до 3 склянок на день) при маткових кровотечах, болючих місячних, кровохарканні.

6. При здуттях живота (метеорізмі) дуже ефективний відвар з суміші: насіння кмину (2.1.14) — 2 ст. ложки, насіння кропу — 1 ст. л., листків деревію — 2 ст. л., дрібно порізаної вівсяної соломи (2.3.2) — 3 ст. л., кореня аїру (2.1.2) — 1 ст. л. і крупно потертого кореня валеріани (2.9.6) — 1 повна чайна ложка. З столові ложки цієї суміші заливають трьома склянками води. Кип'ятять на слабкому вогні хвилин 15. Випивають за день порціями всі 3 склянки відвару.

Е. А. Ладиніна і Р. С. Морозова (сп. літ. № 15) вказують, що трава і квіти у вигляді настою 1 ст. ложки на 1,5 склянки кип'ятку (добова доза) з успіхом застосовуються при гастритах, виразкові хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, при ентероколітах, виразковому неспецифічному коліті. Деревій додають у збори для лікування від гіпертонічної хвороби, атеросклерозу і ожиріння.

Незважаючи на те, що трава деревію збільшує кількість тромбоцитів у крові, небезпеки тромбоза не виникає, — запевняють автори. Кровоспинна дія пов'язана переважно з активацією тромбоцитів і скороченням часу кровотечі.

Протиалергічна дія трави дозволяє з успіхом застосовувати деревій при діатезах, екземі, кропивниці, бронхіальній астмі і т. д. Загальнозміцнююча дія рослини дозволяє успішно застосовувати її в зборах лікарських трав для лікування різного роду астенічних станів, неврозів, істерії.

Все це справді перегукується з даними народного досвіду. Новою для мене інформацією стало те, що всередину цю рослину застосовують при туберкульозі лімфатичних залоз; хоча зігріваючі аплікації (напарені поду-

шечки з деревієм) роблять на припухлі шийні і приушні лімфатичні залози. При цьому у різній комбінації з іншими лікарськими рослинами (рум'янок, тополеві бруньки, шишкоягоди ялівцю тощо).

Кілька народних рецептів для зовнішнього вживання

При запаленні шкіри до хворих місць прикладають потовчене листя деревію або змазують ці місця маззю з деревію: жменю квіток і листя розтирають в однорідну масу і змішують з несоленим топленим свинячим салом (смальцем). Так само готують і мазь з живокосту (2.4.22), тільки замість листків і квіток беруть свіжий корінь і розтирають на пасту. Мазь рекомендується готувати невеликими порціями, застосовувати свіжу.

Трапилася прикрість — ви поранилися в полі, у дворі. Тоді шукають деревій, беруть його листки (вони соковитіші за квітки), міцно розминають (по можливості чистими) пальцями і прикладають до рани. Після цього здебільшого, як я міг спостерігати, рана загоюється за 3—5 днів без сліду нагноєння. Навіть рани від серпа, які звичайно швидко нагноюються і повільно загоюються, як і рани від порізу ножем, плугом, сокирою, зроблені на полі, в умовах далеко не санітарних, загоюються швидко. Ось чому цю чудову рослину народ назвав кровавником.

Усе ж передозовувати деревій, особливо його суцвіття, не рекомендується. Протипоказаний він вагітним.

Додамо: напаром з квіток деревію і рум'янку (в співвідношенні 3 : 1) миють обличчя жінки, особливо молоді. Шкіра від цього стає бархатистою і набуває матового кольору.

Подрібнені листочки деревію, змішані з товченим насінням ячменю і кількох зерен гіркого перцю, є чудовим кормом для індиченят.

Траву, листя і квіти деревію, висушені в затінку, тримають у закритих коробках. Максимальний строк зберігання листя і трави — 2 роки, квітів — 5 років.

2.1.2. *Acorus calamus L.*— аїр тростинний (лепеха звичайна).

Народні назви: татарське зілля, шувар.

Рос. назва: аир болотный, аир пахучий.

Родина: Агасеае — ароїдні.

Малюнок — таблиця I

Багаторічна трав'яниста рослина з повзучим, товстим кореневищем. Всередині воно біле, дещо губчасте, зверху жовте або жовто-зелене. Стебло біля основи червонувате з ліловим (часто) відтінком, листки — з виразно виявленими жилками, мечоподібні, м'ясисті. Цвіте в VI. У нас не дає плоди (або дуже рідко). Завезений в Європу з Туреччини в XVI столітті. Смак кореневищ гірко-пекучий, запах приємний. Рослина добре відома всім жителям села й міста. В релігійне свято Трійці прикрашають листям помешкання, кладуть його на підлогу, під скатертину. До речі, це доцільно не тільки для запаху, але і через те, що рослина певною мірою фітонцидна, дезинфікуюча. Хоч кореневища гіркі, діти по селах виривають листостебла і із зовнішніх листочків, що по краях мають тонку плівку, роблять пискавки, тим самим дезинфікують рот, а внутрішні (нижні) частини листостебла їдять (вони негіркі).

Зустрічається майже по всій Україні. Росте на болотистих луках, болотах, по берегах і на мілководді річок, озер, подекуди утворюючи великі зарості.

Збирають кореневища, викопуючи їх вилами, восени або навесні. Відмивають у холодній воді, очищають від придаткових коренів (ножем), ріжуть грубші кореневища вздовж і ділять на шматки по 5—6 см і сушать (не на сонці, а в затінку, при температурі не вище 30—35°, бо втрачається ефірне масло). Ознака висушеного — ламається при згинанні. Переховують сухе у цільних коробках (або скляних банках, бо може відволожуватись у сирому місці і запліснявіти). Строк зберігання — 3 роки.

За науковими даними, в кореневищах аїру містяться: ефірна олія (1,5—4,8 %), до складу якої входять азарон (7,8 %), азароновий альдегід калимсон, геквітерпен, алкоголь каламенал камфен (7 %), алколоїд каламін (10 %), гіркий глікозид акорин (0,2 %), глікозиди ізокорин, акоретин, органічні кислоти та їхні мінеральні солі, крохмаль (20—40 %), камфора (8,7 %), евгенол (6 %),

проазулен, ходін, пальмітинова й аскорбінова (0,15 г на 100 г кореневища) кислоти. Крім того, дубильні речовини, смоли, камедь.

Сучасна медицина широко користується цією рослиною. В аптеках можна знайти масло з аїрного кореневища, настоянку, екстракт та препарати з нього.

Ще більшою популярністю користується кореневище аїру в народній медицині. Вважаючи аїр чудовим дезинфікуючим засобом, полощуть рот горілчаною або спиртовою (розведеною) настойкою з аїру при цинзі, обмивають рани, гнійні виразки, а також жують шматочки під час епідемій холери, іспанки, висипах тифу, грипу. Настойки готують на спирті або міцній горілці при різному дозуванні подрібнених кореневищ аїру. Настойку іноді замінюють розчином купленого в аптеці аїрного масла, додаючи 5 г його на 200 г 90° спирту. Для зовнішнього вживання настойку розбавляють охолодженою водою в пропорції: води — 3 частини, настойки — 1 частина. Для внутрішнього вживання користуються нерозведеною настойкою і приймають її перед їжею від 10 до 30 крапель з водою або на півложечки цукру. Якщо немає настойки, користуються відваром 100 г подрібненого кореневища на склянку води (запарити під кришкою на слабому вогні 6—7 хвилин, настояти, випити в два прийоми).

Як настойка, так і відвар застосовується всередину при хворобах шлунково-кишкового тракту, проносах, хворобах жовчних шляхів, при каменях нирок і при малярії.

Кореневища аїру вважаються одним з головних компонентів сумішей для ванн від золотухи і рахіту (див. «Рахіт і золотуха»), а також як обов'язковий компонент у вітрогінних сумішах лікарських рослин (для дорослих і дітей у дозуванні за віком).

При випаданні волосся 3 рази на тиждень миють або полощуть голову у відварі з суміші рівних частин (по жмені) кореневища аїру і коренів лопуха (2.6.3), додаючи іноді у відвар на 3—4 л води пару жмень шишок хмелю (2.3.20) та інших рослин (в залежності від причин випадання та кольору волосся).

Внутрішньо аїр приймають в таких випадках:

1. При млявому травленні п'ють по 3 чашки на день відвару з кореневища: аїру — 3 ложки, води — 3 склянки. Варять 10 хвилин на слабому вогні в посудині, прикритій кришкою, і настоюють.

2. За спостереженнями М. А. Носаля, навіть дуже надокучлива печія припиняється, якщо на кінчику ножа тричі на день прийняти дрібний порошок з аїрних кореневищ.

Аїр входить до суміші трав для лікування запалення сечового міхура, алергії, для полоскання рота при парадантозі і для усунення неприємного запаху з рота. При цьому ж можна пожувати шматочок кореневища, а влітку, на природі, і листя чи кінчик (від кореня) — вирваного помитого стебла. М. А. Носаль включав аїр у збори при хворих при катарах та виразці шлунка та дванадцятипалої кишки, при недостатній кислотності шлункового соку як гіркоту для збудження апетиту, поліпшенню травлення та при деяких захворюваннях печінки, селезінки, жовчного міхура, нирок.

Зовнішньо. 1. Відвар аїрного кореня (4 повні столові ложки на 1—1,5 л води) жінки використовують при хворобах статевих органів (для сидячих ванн).

2. Порошок з кореневища аїру застосовують для присипок гнійних ран, виразок, пролежнів.

3. М. А. Носалеві нерідко доводилось спостерігати ефективну дію аїру в суміші з іншими рослинами при таких захворюваннях: опухання язика, тріщини на ньому з озиобом, високою температурою, утрудненим ковтанням. Рекомендується тричі на день полоскати рот відваром з суміші лікарських рослин: кореневища аїру — 1 ст. ложка, листків з верхівками стебел шавлії (2.4.20) — 2 ст. ложки, дубової кори (2.7.1) — 1 ст. ложка, листків кропиви великої (2.6.13) — 1 ст. л. на 1 літр води.

4. До аїру звертаються і тоді, коли болять зуби. Для цього на півлітра горілки 60° беруть 10,0 г дрібного порошку кореневища аїру, збовтують, пляшку закупорюють корком, корок обв'язують шпагатом. Пляшку з усіх сторін обкладають тістом, вертикально ставлять у духовку і печуть, як хліб. Виходить горілчаний відвар аїру, чарку якого набирають у рот і тримають на хворому зубі. Проте не завадить звернутися до стоматолога.

У деяких селах Рівненської області приймали такий відвар всередину при підозрі на туберкульоз (по чарці перед обідом один раз на день). Якщо горілка заміцна, її трохи розводили перевареною водою. Після двотижневого лікування кашель ставав м'яким, з'являвся апетит, значно кращав загальний стан хворого.

За даними з інших фітотерапевтичних праць: у вітчизняній народній медицині кореневище аїру застосовували ще при нервових захворюваннях спинного мозку з втратою чутливості; а ще як болезаспокійливе, відхаркувальне, дезинфікуюче, загоюючe. Кореневища аїру жували з профілактичною метою під час епідемій холери, сипного тифу, грипу; жировим екстрактом його лікували проказу. Додамо: на Поліссі пили в таких випадках чай з рослини багно. Довге жування шматочків кореневища аїру посилює, як стверджують автори, блювотний рефлекс, що використовували для позбавлення від звички куріння тютюну. В минулому в східній медицині аїр застосовували як тонізуюче, для поліпшення пам'яті, зору, слуху. В Болгарії і в Польщі його рекомендували для збудження апетиту і як болезаспокійливий засіб. У названих країнах приймають аїр ще при анемії, порушеннях менструального циклу.

Коли вживають тільки одне кореневище аїру, то, звичайно, беруть його подрібненим — одну столову ложку на 2 склянки крутого кип'ятку. Настоюють протягом ночі. Випивають у 4 прийоми по півсклянки за півгодини до приймання їжі.

Застосування кореневищ аїру вельми поширене і в офіційній медицині. Порошок з кореневищ входить до складу таблеток «Вікалін» і «Вікаїр» як протикислотний засіб при катарі та виразці шлунка, дванадцятипалої кишки, для регулювання випорожнення. Аїрне масло є складовою частиною «Клатіну» (оліметин, реватин, роваход) — препаратів, що їх приписують лікарі при хворобах жовчних шляхів та нирок.

2.1.3. *Aegopodium podagraria L.*— яглиця звичайна.

Народні: снитка, дяглиця, гер та інші.

Рос. назва: сныть обыкновенная.

Родина: Apiaceae (Umbelliferae) — зонтичні, селерові.

Малюнок — таблиця I

Багаторічна трав'яниста галаслина з довгими кореневищами. Стебло заввишки 50—100 см, гладеньке, порожнисте, борозенчасте, вгорі розгалужене. Нижні листки з довгими черешками, двічітрійчасті,

широкотрикутні, з видовжено-яйцевидними, гостропилчастими загостреними частками, верхні — дрібніші, з коротко розширеними в піхву черешками, трійчасті, з бічними дворозділ'ними, рідше цілісними листочками. Квітки білі. Суцвіття — складний зонтик. Верхівкові зонтики мають часом до 25 променів плодючих, бічні — дрібніші, неплідні; обгорток та обгорточок немає. Плід — двосім'янка. Цвіте у V—VII. Росте на вологих місцях, у лісах, серед кущів, часом створює майже суцільні зарості. У парках, садибах подекуди стає набридлим бур'яном. Рекомендую вживати для борщів, заквашувати, переробляти на свіжу ікру.

Використовують траву, її надземну частину, зібрану під час масового цвітіння.

За біохімічним складом рослина має значну кількість аскорбінової кислотн (65—100 мг%), заліза (16,6 мг%), міді (1,99 мг%), марганець (2,13 мг%), титан (1,68 мг%), бор (3,9 мг%).

Уже сама латинська назва виду рослини вказує на її лікувальне використання (подагра).

В народі її застосовують при захворюваннях суглобів, ревматизмі, декотрих захворюваннях нирок і сечового міхура, а також при шлунково-кишкових (регулюючий засіб як при запорах, так і поносах). Рятувала людей і від цинги.

Щодо дозування і лікувальних форм. Вони досить різноманітні. Повна столова ложка подрібненої трави на 3 склянки окропу, настоюють під накриттям 20—30 хвилин, проціджують і випивають по півсклянки 4 рази на день до їди. Для вітамінних салатів помите молоде листя витримують 10 хвилин в окропі, подрібнюють, солять на смак (добре додати тертого хріну чи цибулі), перемішують.

Ось яку користь може давати знаючій людині цей «злісний бур'ян», що так привільно себе почуває на родючому грунті.

Строк зберігання сухої сировини — до 2-х років.

2.1.4. *Alchemilla vulgaris L.*— приворотень звичайний (гусяча лапка, зірочки).

Рос. назва: манжетка обыкновенная.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця I

Приворотні — це рослини із стеблом 10—30 см заввишки, яке стелиться і дугоподібно піднімається вгору, особливо під час цвітіння. Нижні листки на довгих черешках, а верхні майже без черешків; нижні — семидесятилопатеві, верхні — п'яти-шестилопатеві, формою нагадують манжет — звідси і назва. Листки округлі, зарубчасто-пильчасті, з обох боків вкриті волосками. Квіток багато, вони дуже дрібні, зелено-жовті. Смак рослини іноді гіркуватий, а здебільшого терпкий, в'яжучий. Запах слабо бальзамічний. Рослина поширена в значній смузі України, крім найбільш південних областей. Росте на луках, у гаях, на межах, узліссях, на пасовищах. Більшість видів любить вологі місця.

За хімічним складом містить дубильні речовини — 6—8 % танінів (галлотаніни елагового типу), гіркі речовини, органічні кислотн (елагову), смоли, вуглеводень, мінеральні солі.

Збирають надземну частиину рослин під час цвітіння, очищаючи її від відмерлих частин. Кореневища разом з придатковим корінням збирають восени, очищають їх від старих частин, ретельно миють у проточній воді. Сушать у провітрюваному місці.

На організм людини діє в'яжуче, відхаркувально, поліпшує обмін речовин.

Наукова медицина у нас не користується цією рослиною. В народі надземну частину (траву) або суміш подрібнених кореневищ і траву вживають у таких випадках: всередину при нетравленні шлунка, здутті кишечника і при млявій перистальтиці кишок; при катарах дихальних шляхів як відхаркувальний засіб, а також при туберкульозі легень. Для внутрішнього вживання користуються травою приворотня відвареною (накритим) у виноградному вині (30 г трави на 1 л вина) при кавернах у легенях і при поносах, по 3—5 чарок на день (у чарці 40—50 г).

Тривалі стійкі поноси спиняють вживанням гарячого відвару на червоному вині (кагор) з таких трав: приворотня, гілок чорнобилю (2.1.11) та алтейного кореня (2.1.7) — всього порівну, 4 столові ложки суміші на 1 л води. Натщесерце випивають півсклянки гарячого відвару, а відвар, що залишився, ділять на три прийоми і випивають гарячим, кожний прийом через годину після їжі.

Читач у нарисі про деревій знайде рекомендації про застосування приворотня в сумішах при запаленні сечового міхура.

Олександр Ожаровський із співавторами запевняє, що зілля приворотня збуджує апетит, виділення шлункового соку, засвоєння їжі. Стверджується корисна дія витяжок із сировини на слизисту ротової порожнини та горла (полоскання), стравоходу (відвар) і піхви (іригації), а також на шкіру. Особливе значення має вплив на сполучну тканину з різними ураженнями шкіри (наприклад, шрами після ран, опіків та ін.). Наступає часткова регенерація капілярів, поступове зникання плям і слідів на шкірі. Рекомендується також при виразковому запаленні товстої кишки (енема).

Ці ж автори подають: відвар трави приворотня (краще з кореневищами) півтори-дві столові ложки на півториді склянки води (варити 5 хвилин, процідити), пити півсклянки 2—3 рази на день за 30 хвилин перед їжею, а також для полоскань, примочок, клізм, іригації. Часто до зілля приворотня додають (для зручнішого застосування) квіти каштана кінського, квіти нагідок, траву буркуну лікарського і листя подорожника ланцетного.

Зі своїх спостережень хочу поділитися: трава з кореневищами приворотня (добре відмита) з успіхом замінює хну. Полоскання волосся сивуватого або сивого фарбує його — робить темнішим, надає рудуватого відтінку в залежності від концентрації настою-відвару та тривалості витримки. Береться жменя (3—5 столових ложок) подрібненої рослини (трава, кореневища, корені) на 1 л перевареної відстояної води, настоюється годин 2—3, вариться в емальованій каструльці на слабкому вогні хвилин 15—30 і цим відваром (відцідивши та вичавивши його) полощуть голову, масажуючи шкіру протягом певного часу (в залежності від того, якого хочемо досягти відтінку). Часто зникає лупа, що сприяє підтримці густоти волосся, освіжає шкіру, розрівнює зморшки.

Зберігають сухі рослини в ящиках, вистелених папером. Сильно не спресовувати! Час зберігання — 2—3 роки.

2.1.5. *Allium cepa L.*— цибуля городня.

Рос. назва: лук репчатый.

Малюнок — таблиця I

Батьківщина її — Середня Азія. Нараховує багато сортів, у тому числі селекційних. У тканинах цього виду міститься: цукру (8—14 %) — цукроза, фруктоза, мальтоза, поліцукрид інулін; білки, вітаміни С, B_1, B_2, B_6, Е, РР, пантотенова кислота, каротин, різоцин, флавоноїд кверцетин, сапоніни, ферменти, фітонциди, мінеральні солі. Крім того, ефірна олія, що надає цибулі специфічного запаху і гострого смаку; сульфіди, йод, органічні кислоти (яблучна, лимонна). 70—100 г цибулі задовольняють добову потребу людини у вітаміні С.

Народи світу здавна цінували цибулю як ефективні ліки. Під час різних епідемій (тиф, чума, грип) у народі вважалося за необхідне щодня з'їсти хоча б одну цибулину. Дію її з'ясовано недавно наукою у зв'язку з відкриттям фітонцидів (кінець 40-х років) професором Б. П. Токіним. Встановлено, що фітонциди цибулі згубно діють на дизентерійну, дифтерійну і туберкульозну палички, на стрептококи та інші бактерії, а також на трихомонади. Навіть у хліві цибуля помітно охороняє тварин від епідемічних захворювань.

Цибуля вважається майже універсальним засобом: загоюючим, відхаркувальним, сечогінним, легко проносним, протицинготним, протиглисним, протигеморойним, збуджуючим, скріпляючим ясна, оздоровлюючим порожнину рота, протинежитним при простудах, аитисклеротичним, нормалізуючим обмін речовин (у тому числі водно-солевий) в організмі тощо.

Відомим є засіб прикладання на чиряки печеної цибулі.

Декотрі сільські бабусі вміли виводити цибулинним соком (змішаним з медом) більмо. Таким же свіжим соком (3—4 краплі на одну столову ложку теплої перевареної води) промивають очі при ранкових нагноєннях (гнійний кон'юнктивіт), закапують вухо при свербінні в ньому від грибка.

Є твердження (науково-літературні відомості), що цибуля стимулює виробленню сперми. Вважають, що вона поліпшує і зір. Посічений ножем свіжий зріз цибулини вдихають то однією, то другою ніздрею при нежиті, сік її втирають у коріння волосся, що має сприяти затримці прогресуючого облисіння, а також від сильного лупіжу шкіри голови. Ним виводять бородавки та ластовиння. І взагалі користуються зовнішньо при шкіряних хворобах, вживають як косметичний засіб. Твердять, що посиленню росту і збільшенню густоти волосся сприяє полоскання його після миття у слабому наварі цибулинного лушпиння. І це ще не все.

Думаю, чимало читачів мають й свої життєві поради щодо цибулі.

Наукова медицина в основному підтримує багатовіковий лікувальний досвід народів. Однак рекомендує не захоплюватись великими дозами цибулі, особливо при захворюваннях нирок, печінки та гострих запаленнях шлунково-кишкового тракту, поміркована вживати свіжу цибулю при серцево-судинних нездужаннях.

Чимало препаратів виготовляють із цього зілля. Аллілчеп (спиртова витяжка) призначається при атонії кишечника, поносах, атеросклерозі. Препарат аллілгліцер (витяжки з цибулі з гліцерином) рекомендують для лікування від захворювань, викликаних трихомонадами у жінок. Щоб позбутись неприємного запаху з рота після споживання цибулі, варто пожувати корінь петрушки або кореневища аїру.

2.1.6. *Allium sativum L.*— часник городній.

Рос. назва: чеснок посевной.

Родина: Alliaceae — цибулеві (раніше зараховувалась до родини лілійних).

Малюнок — таблиця I

Широковідома овочево-приправна рослина, цибулина якої складається з «зубців» (цибулинок). Одночасно це і авторитетна лікувальна рослина. Історія використання її сягає у глиб віків, до стародавнього Китаю, Індії. Як лікувальну рослину знали її давньоримські лікарі Діоскорид і Гіппократ. Знали часник і стародавні слов'яни. Цінують його й тепер.

Дикі види часнику зустрічаються на Поліссі. Особлива увага до часнику зросла з пізнанням наукою його ефіро-олійних, сіркових та інших речовин, що в комплексі спричиняють сильну фітонцидну лікувальну дію, яка давно вже була помічена і встановлена в народі.

В енциклопедичному довіднику подається, що в цибулинах часнику є глікозид аліїн і інші сірковмісні речовини (метил, етил, бутил, алкілцистеїн-сульфоксиди, метилцистеїн та інші); ефірна олія (до 0,4 %), фітостерини, вітаміни (С — 10, B_1 — 0,08, B_2 — 0,08, B_6 — 0,6, нікотинова кислота — 1,2 мілігрампроцента), органічні кислоти, вуглеводи, поліцукрид, інулін, жирна олія (сліди).

До складу ефірної олії часнику входять органічні сполуки сірки (алкілпохідні цистеїну, дивінілеульфіди, алілвінілсульфоксид). Мінеральний склад часнику характеризується значними кількостями калію, кальцію, натрію, магнію, фосфору, заліза, марганцю, цинку, йоду, міді.

Користуючись матеріалами фітотерапевтичної літератури і власними записами, наведу відомості про лікувальне використання часнику городнього.

Алліцин — ефірна олія часнику — під впливом ферменту алліцінази, що є у його тканинах, при подрібненні виділяється у вигляді речовини із специфічним запахом. Вона затримує ріст бактерій уже в розведенні 1:125000. Образно кажучи, це ніби одна-дві краплини соку часнику в повітрі кімнати, де знаходиться, наприклад, хвора дитина. Отже достатній тільки мазок свіжою кашкою з часнику під носиком дитини, не кажу вже як роблять по селах — і під борідкою та на грудці дитини. Це дотепне народне лікування корисне і для дорослих. Для того, щоб не опікало шкіри, її попередньо легенько змазують тонким шаром олії чи вазеліну або змішують свіжу кашку з кількома краплями олії і такою (свіжою) маззю проводять легке втирання у шкіру.

Речовини, що є в лушпинні цибулини та зубцях часнику, як довів Б. П. Токін, не тільки згубно діють на мікробн, тобто мають протигнилісну дію, але й на хвороботворні грибки, глисти.

Речовини часнику, як стверджують вчені, посилюють секреторну (видільну) і моторну (рухову) функцію шлунково-кишкового тракту, стимулюють секрецію жовчі. Часник сприяє розрідженню мокроти і виявляє тонізуючу дію на слизисті оболонки дихальних шляхів. Препарати часнику стимулюють серцеву діяльність, розширюють коронарні судини. Їх використовують для пригнічення процесів гниття і бродіння в кишках, а також при захворюваннях печінки, верхніх дихальних шляхів, при хронічних бронхітах, бронхоектатичній хворобі,

пневмонії (запалення легень) і при певних формах бронхіальної астми.

Вчені солідарні з народними спостереженнями про те, що часник варто використовувати (їсти) із запобіжними цілями при епідемії грипу. Препарати його приписують лікарі для запобігання і лікування атеросклерозу, гіпертонічної хвороби і при неврозах серця. Часник має також застосування в стоматологічній практиці і дерматології (шкіряні захворювання). Його використовують при хронічних кволопротікаючих трофічних виразках на основі тромбофлебіту (жиляки), при згадуваному вже трихомонадному кольпіті та кандізах (молочниці) — хворобі, що викликається грибком. Глисти-гострики у дітей виганяють невеликими клізмами з 0,5—1 столової ложки соку часнику на півсклянки кип'яченого молока.

З часнику виготовляють препарат аллохол, до складу якого входять сухі витяжки з нього, а також з кропиви, жовчі тварин, і активоване вугілля. Препарат цей лікарі рекомендують при хронічних гепатитах, холециститах, холангітах і хроїчних атонічних запорах. Препарат аллилсат (спиртова витяжка з цибулини часнику) призначають при атонії кишечника, колітах, гіпертонічній хворобі та атеросклерозі.

Приймання часнику в їстівних дозах або їсти досхочу протипоказано епілептикам і обтяжливо хворим нирковими захворюваннями. Взагалі їсти часник, як хто любить, без міри — собі шкодити. А при порушеннях серцевої діяльності можна навіть викликати спазми серцевих судин і головного мозку. Вважаю, що якщо немає конкретної поради лікаря (скажімо, з глистогінною метою), то споживання 2—3 зубців протягом дня (а склеротикам треба їх їсти) — достатня лікувально-харчова доза. Лікувальні ж дози приймання часнику такі.

Двогодинний настій чайної ложки подрібнених зубців (або кашку з них) на склянку перевареної води кімнатної температури вживають перед їжею за день у три прийоми. Для лікування дихання (нежить, захворювання дихальних шляхів) вводять то в одну, то в другу ніздрю свіжовиготовлену кашку, загорнуту в шматок марлі. Коли ніздрі запалені, то попередньо змазують їх легко вазеліном або олією. Щодо процедури використання свіжої кашки з часнику для лікувальних тампонів жінкам, необхідно порадитись у лікаря-гінеколога або в акушерки.

Часником (кашкою з нього) виводять пігментні плями на тілі, лікують згрубіння шкіри (намазуванням); водою, в якій намокали зубці, промивають гнійні рани, оприщення шкірн (в тому числі на голові), а сильним водним настоєм змазують, обмивають тіло при корості, полощуть голову при сильному випаданні волосся та при постійному свербінні шкірн. Пахне, ясна річ, але виліковує...

2.1.7. *Althaea officinalis L.*— алтея лікарська, рожа, просвірняк.

Рос. назва: алтей лекарственный.

Родина: Malvaceae — мальвові.

Малюнок — таблиця II

Багаторічна рослина заввишки до 1,5 м. Корінь м'ясистий, білий, малогалузистий, від якого виростає по кілька стебел. Стебла круглі, внизу здерев'янілі, вгорі соковито-зелені, вкриті сірим пушком, як і листки. Лнстки серцевидні або яйцевидні, нижні — трохи лопатеві, верхні — майже трилопатеві. Квітки скупчені в пазухах листків на дуже коротеньких квітоніжках, ясно- або яскраво-рожеві, іноді майже білі, п'ятипелюсткові. Вся рослина без запаху. Смак солодкотерпкий. Поширена переважно на півдні України, в західних областях її і на півдні Білорусії. Росте по луках, прн дорогах, над берегами річок, рідше серед чагарників і на узліссях. Цвіте в VI, VII і иа початку VIII.

Влітку збирають квіти і листя, а восени, коли припиняється рух соків і стебла відмирають, викопують корені. Їх миють холодною водою, дрібно ріжуть і сушать. Очищати від кори не треба, бо тоді втрачається чимало корисних речовин.

Застосовується у науковій медицині як відхаркувальний і слизовий засоби, особливо при запаленні дихальних органів і прн поносах.

Корінь, лнстки і квіти містять: слиз (25—35 %), пектинові речовини (10—20 %), крохмаль (35—37 %), цукор (5—10 %), аспарагін (2 %), бетаїн, лецитин фітостерни, танін, мінеральні солі (4,8 %), багаті на фосфати, ефірну та жирну олії (1,7 %). Слиз у свою чергу містить галактуронову кислоту (22 %), глюкозу (48 %), пентози (8 %).

У народному лікуванні ця рослина менш популярна

не через недооцінку свого значення, а, мабуть, тому, що в дикому стані зустрічається порівняно рідко. Здебільшого користуються квітами і листям алтеї, а корені зберігають для лікування тяжких шлунково-кишкових захворювань; як засіб обволікаючий і заспокоюючий вважається незамінним. Листки і квіти не замінюють повністю кореиа, але також цінні. І все ж треба пам'ятати: викопуючи корінь, ви назавжди губите дорогоцінну рослину.

З квіток і листків алтеї вживається напар (настій) з 4-х столових ложок на один літр води. П'ють по 4 склянки на день. З коренів готують відвар: протягом 4—5 хвилин на слабкому вогні з настоюванням ще 3 години (10,0 г на 0,5 л води) і п'ють по 2 склянки на день.

Коли алтейного кореня обмаль, у гарячий відвар з 1 столової ложки його, щоб поповнити лікувальну силу, кладуть ще по $^1/_2$ столової ложки кореня живокосту (2.4.22) та кореня лісових калачиків (лісова мальва — 2.4.11) і настоюють. Вживають 2 склянки за день у 4 прийоми (по півсклянки).

У формі напару (настою) вживають суміш квітів і листя алтеї та квіток калачиків лісових по одній столовій ложці з додаванням иасіння льону — половину столової ложки (на 1 л кип'ятку). П'ють по 2 склянки на день (4 прийоми по півсклянки). Цей засіб у народі вживають при кров'яних поносах, прн катарі кишок, при запаленні сечового міхура і взагалі при хворобах сечостатевих органів, а також для спринцювань при білях. В останньому випадку рекомендують ще його відваром (5 хвилин) дубової кори (20 г на 1 л ридини).

Зовнішньо відвар з алтейного кореня, а частіше напар (настій) з квіток, вживають у народі для промивання очей при запаленні, для полоскання горла, при нагноюванні повік, а також для клізм при поносах.

Особливих протипоказань на розумне застосування кореня алтеї немає. Однак, за літературними даними, у зв'язку з тим, що в алтеях і мальвах є багато слизу (в коренях алтеї лікарської — до 30 %, у квітках алтеї рожевої — до 12 %), довгочасне і надмірне приймання може викликати недобір вітамінів, усяких мінеральних солей та інших сполук. Слиз гальмує засвоєння їх у травному тракті. У той же час обволікаючі властивості слизу мають і велике позитивне (захисне) діяння. Хай хоч цей факт служить стимулом до поповнення відомостей травознаїв і свідчить про необхідність консультацій

з лікарямн. І навпаки: лікарям — про користь контактів з травознаями. Лікарі приписують екстракт кореня алтеї (рідинний або сухий), сироп, настій із неї або як складник в інших препаратах.

Подібно до алтеї лікарської на організм людини діє й алтея рожева, яку частіше називають просто мальвою. Ця декоративна рослина належить до окремого роду рожа, або шток-рожа. В Україні її розрізняють тепер 6 видів. Це прикраса (раніше, та і тепер) українських сільських садиб. Відтінки квітів у мальв найрізноманітніші. Ця рослина, особливо ж квіти, часто вживається при лікуванні тих самих хвороб, що й алтея лікарська. Заввишки до 2,5 м, весь пагін всіяний квітами, що поступово (від низу) розпускаються. Чим можна пояснити певну непопулярність алтеї лікарської?

Мальва завжди під рукою, а алтею треба шукати. Крім цих двох рослин, у тих же випадках у деяких місцевостях застосовують квіти і листки згадуваних калачників лісових.

З цією ж лікувальною метою збирають квіти схожої до мальви лісової виду — лаватери тюрінгської — Lavatera thuringiaca L.— сіро-пухнастої з 3—5-лопатевими листями та досить великими рожевими квітами, пелюстки яких на третину немовби вирізані. Сягає висоти від 50 до 200 см. Цвіте в VII—IX. Росте на луках, серед степових чагарників, навіть на засмічених місцях, по схилах пагорбів, попід парканами. Поширена по всій Україні.

Зберігають корені порізаними на дрібні шматочки (так і сушать) у дерев'яних ящиках, встелених папером, а листки і квіти — в залізних щільних коробках, бережуть від молі. Час зберігання — до 3 років.

2.1.8. *Archangelica officinalis Hoffm.*— дягель лікарський.

Рос. назва: дягиль лекарственный.

Родина: Apiaceae (Umbelliferae) — зонтичні.

Малюнок — таблиця II

Рослина дворічна. Стебло пряме, голе, порожнисте, циліндричне, заввишки 120—250 см. Листя велике, голе, з досить великими здутими піхвами, двотрипірчасті, з великими яйцевидними дво- і трилопатевими сегментами. Квіти дрібні, зеленувато-білі, зібрані на верхівці стебла та його відгалужень напівкулястими або майже кулястими зонтиками діаметром 10—18 см з 15—40 опушеними промінчиками. Загальної обгортки зонтиків немає, але при основі кожного є обгорточки, що складаються з маленьких щетинистих листочків. Цвіте в VI—VIII. Росте на болотах, берегах річок. Поширений у Лісостепу, Поліссі, в Степу Загалом поширення не дуже велике, а тепер, у зв'язку з осушенням заболочених земель, ще менше. Тому, збираючи його, слід залишати кращі рослини і на розпушеній при викопуванні (восени) землі не полінуйтеся підсіяти насіння, тобто плодики,— пласкуваті, крилаті двосім'янки, що дозрівають у VIII—IX.

Заготовляють кореневища з коренями з рослин першого року життя восени (IX—X), а рослини другого року — рано весною. Сушать на горищах (краще під залізним дахом), а також у печі при температурі до 40 °С. Переховують у сухих, провітрюваних місцях у мішках, ящиках.

Строк зберігання — до 3 років.

Біохімічний склад: Усі частини рослини мають приємний запах. У сухих кореневищах ефірної олії — 0,35—1 %, у насінні — 0,32—1,5 % (ніжний, стійкий його аромат), у свіжій надземній частині — 0,015—0,1 %. Головною складовою частиною ефірної олії є: фенандрен, пінен, гідрооксіпентадеканова кислота та її лактон амбретропід, що надає маслу характерний запах, метилмаслична кислота, цимол, спирти і сесквітерпени; крім того — пінен, ефіри оцтової і валеріанової кислот; кумарани і фурокумарини: бергаптен острубан, ізопімпінеллин, оксіпеуценанин і феллоптерин. У плодах до 2 % жирної олії. В коренях є смоли, віск, гіркі і дубильні речовини, фітостерини. В листях і квітах — кверцетин, флавоноїд діомин.

У попередніх виданнях книги Носалів застосування дягеля лікарського ототожнювалось з дудником лісовим. У цьому є певний резон, однак вживання кореневищ із коренями дягеля багатше і різнобічніше за спектром дії на організм (більш комплексне), що підтверджується як у народній практиці, так і в офіційній медицині. Особливо цінують дягель знавці народного лікування, досвідчені травознаї. Використання ними дягеля майже повністю узгоджується з матеріалами наукових розро-

бок вітчизняних і зарубіжних вчених-фітотерапевтів, фармакогностів.

Витяжки з кореневищ і коренів дягеля підвищують секрецію шлункового соку, підшлункової залози, жовчевідділення (при застійних явищах), сечовідділення, потовідділення, збільшує утворення слизу у верхніх дихальних шляхах. Проявляють спазмолітичні властивості, знімають кишечні коліки, діють заспокійливо. Призначаються лікарями при дискенезії жовчних шляхів (знімають позиви до нудоти та блювання), а також при вегетативному неврозі. Як відхаркувальний і протизапальний засіб призначаються при ларингітах, бронхітах, пневмоніях самостійно (настій, відвар), або в зборі з іншими лікарськими рослинами. Корені і кореневища дягеля входять до складу сечогінних сумішей, для лікування від ревматизму, артритів, а також від деяких нервових захворювань. Крім того, при слабій перистальтиці, нерегулярних випорожненнях, при відсутності апетиту у дітей та молоді на нервовому грунті, головних болях внаслідок порушення травлення, а в людей похилого віку — при серцевих нездужаннях, пов'язаних з розладами травного процесу. Дягель (корені, кореневища) включається також у збори для лікування від гастриту з пониженою кислотою, захворюваннях дванадцятипалої кишки.

Готують настій так: 1 столова ложка коренів на 1—1,5 склянки гарячої води (поставити посуд над парою під накриттям на 20 хвилин), відставити на 10 хвилин, процідити, пити $^1/_3$—$^1/_2$ склянки 2—3 рази в день перед їжею як шлункове, після їжі — як вітрогінне, протиферментаційне (при здуттях), заспокійливе.

За С. Я. Соколовим і І. П. Замотаєвим, готують відвар: 10 г (3 столові ложки) сировини на одну склянку води методом водяної бані 15 хвилин, охолоджують 45 хвилин, доливають кип'яченої води до об'єму 200 мл, відціджують і приймають по півсклянки 2—3 рази на день після їжі як спазмолітичний, збуджуючий апетит, відхаркувальний і потогінний засіб.

Спиртову настоянку кореневища з коренями вживають для знеболюючих натирань.

У збори лікарських рослин для регулювання травлення включають разом з дягелем ще м'яту (2.1.35), насіння кропу чи фенхелю, кореневища аїру, суцвіття румянку лікарського (2.1.34), корінь кульбаби (2.2.11), траву нечуї кучерявого (2.1.18). Не забудемо: останній протипоказаний при хворобах нирок. У заспокійливих зборах: разом із суцвіттям деревію (2.1.1), травою чи тільки листям меліси (2.5.3), коренем валеріани (2.9.6), листям трилисника (бобівника — 2.1.36), шишками хмелю (2.3.20).

На мій погляд, кількість і дозування (з урахуванням особливостей пацієнта) і методику застосування визначає лікар.

Як бачимо, в народі та офіційній медицині дягель відносять до групи найбільш різнобічних по фармакодинаміці (дії) видів лікарських рослин.

Зі свіжих порізаних шматочків листових черешків варять смачні цукати (як і з дудника), варення. Корені і кореневища використовують для виготовлення марочних алкогольних напоїв. На жаль, в Україні він уже зустрічається у невеликих кількостях, тому збирачі повинні неодмінно сприяти його поширенню: залишати кращі рослини на сім'янники, підсівати у місцях збору тощо. До речі, у західних країнах його вже культивують.

2.1.9. *Angelisa silvestris L.*— дудник лісовий.

Рос. назва: дудник лесной.

Родина: Apiaceae (Umbelliferae) — зонтичні.

Малюнок — таблиця II

Рослина багаторічна, з коротким товстим кореневищем, з якого при розламуванні виділяється білий сік. Стебло пряме, дудчасте, зазвичай до 1,5 м. Листя дво-, трипірчасті, верхнє зі здутими піхвами. Квіти білі, дрібні, часом кремові, зібрані у великі зонтики. Загальної обгортки майже немає. Запах розім'ятих стебел і кореневищ сильний, специфічний, смак гіркий.

Росте на вологих луках і в лісах серед чагарників, на берегах і в заплавах річок, на берегах ставків і в ярах. Зустрічається в Україні повсюдно. Цвіте у VII—VIII.

Кореневища заготовляють навесні; восени збирають насіння (дуже мала потреба). На організм людини діє потогінно, вітрогінно. У рослині міститься 11,5 % протеїну, 7,4 % жиру, 19,1 % клітковини, 1,6 % кальцію, 0,35 % фосфору; в листі, крім того, є 924 мг% аскорбінової кислоти, летка олія, ангелікова смола тощо.

Наукова медицина не користується цією рослиною, проте використовує його родича — дягель лікарський (2.1.8). У народі ж застосовується широко: при нетравленні шлунка як чай (настій) з кореневищ (20,0 г на 1 л води); при здутті кишечника (порошок, тричі на день на кінчику ножа); при млявому відходженні сечі, при затриманні сечі; при катарах легенів як ефективний засіб, проти глибокого кашлю.

Під час епідемії холери пили краплями спиртову настоянку дудника (краще дягеля лікарського — 2.1.8) і часнику, а також курили міцну махорку як засіб, що (так вважали) уберігав від зарази.

Наводжу кілька народних рецептів внутрішнього і зовнішнього вживання дудника.

При здутті кишок і кольках: за день 5 столових ложок відвару з кореневища дудника, аїру (2.1.2) і дубової кори (2.7.1). Всі компоненти для суміші в подрібненому вигляді в рівних кількостях, а для відвару беруть 1 столову ложку збору на 1 склянку води.

При недостатній діяльності нирок для посилення виділення сечі: відвар з кореневищ і коренів дудника і трави хвоща польового, обидві рослини в рівних частинах подрібненої сировини (сухої). Столова ложка суміші на 1 склянку води. Кип'ятять в емальованій каструльці 10 хвилин на слабкому вогні. Випивають за день 3 склянки, тому і готують 3 столові ложки на 1 літр водн.

При стійких поносах, коли першопричину усунено, багато засобів випробувано, а полегшення немає, застосовується чай по 3 чашки на день з відвару на червоному виноградному вині такої суміші. Трав узяти по 5,0 г кожної на 0,5 л вина: полину (2.1.11), хвоща (2.3.14), кореневища дудника, трави звіробою (2.1.28), трави золототисячника (центурії) (2.1.15) і по 2—3 г холодної м'яти (2.1.35) і кореня валеріани (2.9.6). Корінь валеріани і зілля холодної м'яти не варять, а для настою всипають у відвар, коли він парується. Парять у закритій посудині півгодини. Для прийому на 1 склянку окропу вливають 2—4 столові ложки такого відвару суміші на вині.

Зовнішньо дудник лісовий вживається у зборі з запашними травами (відвар під накриттям або напар) для зміцнювальних ванн, або спиртова настойка для натирання при подагрі, ревматизмі, болях у попереку. В останньому випадку включають ще й 2 столові ложки (для настою) квітів кінського каштана.

Крапля соку (із сирого кореневища) в дупло хворого зуба заспокоює біль. Цього ж досягають жуванням кореня дудника.

Столову ложку дрібно нарізаного кореня чемериці (Veratrum album L. або V. nigrum L.— рослина сильно отруйна!) і чайну ложку насіння дудника добре розтирають і змішують з несолоним свинячим салом (смальцем). Цією маззю користувались у народі проти вошей, намазуючи тіло тонким шаром і трохи втираючи. Звичайно, після такої процедури руки треба ретельно помити.

При болях у вусі (отит) впускають у канал вуха кілька крапель соку з кореневища чи кореня дудника.

Кореневища і корені дудника зберігають у мішечках або коробках, а насіння — у мішечках. Строк зберігання — до 3 років.

2.1.10. *Artemisia absinthium L.*— полин гіркий.

Рос. назва: полынь горькая.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця II

На території України нараховується 22 види цього роду. Полин гіркий — усім відома рослина. Дуже поширений вид, що росте на пустирищах, парових полях, межах, вважається бур'яном. Листя і стебла пухнасті, зелено-сірі, сріблясті. Рослина лікарська, ефіромаслична, вітамінна, інсектицидна. Цвіте в VII—IX. Збирають під час цвітіння гілки з квітами і листками.

У рослині містяться: ефірна олія (0,25—2 %), до складу якої входять туйоновий спирт, туйон, терпени (кадинен, пінен, феландрен), азулен, хамазуленоген, ізовалеранова й оцтова кислоти; гіркі глікозидні речовини абсинтин і анабсинтин, смоли, білкові речовини, таніни, каротин, аскорбінова кислота, органічні кислоти (яблучна, янтарна) та їхні солі, фітонциди, крохмаль.

Полин гіркий зміцнює шлунок (за народними спостереженнями), поліпшує травлення їжі, виганяє круглих глистів, затримує понос, посилює мляву перистальтику кишок, збуджує жовчоутворення і жовчовиділення тощо

Полин визнає наукова і народна медицина, причому народне лікування не відходить від наукової медицини

і користується (чи не всіма) її методами. Полин вживається внутрішньо в порошках, настоях (на воді, спирті, горілці) і відварах як засіб, що збуджує травну діяльність шлунково-кишкового тракту і посилює апетит — усе це шляхом стимулювання виділення травних залоз шлунка, кишечника, жовчоутворення, роботи підшлункової залози (за науковими даними), а також діє як вітрогінне. Зовнішньо — для компресів і примочок при садна, а також у клізмах проти круглих глистів. До одної столової ложки трави на 1 склянку кип'ятку напарювати 15—20 хвилин, у тому числі для клізм при гостриках, круглих глистах у дітей, а також для обмивань та втирань проти коростяного кліща; для очищення рук від мастил та олії.

Полином не слід зловживати, особливо при недокрів'ї. Тривале, надмірне приймання полину, навіть у малих дозах, може спричинитися до судорог, конвульсій, галюциацій, божевілля.

Наводжу кілька безперечно ефективних народних рецептів застосовування полину.

Внутрішньо: 1. При кольках у печінці (відвар з листків полину, шавлії (2.4.20) і ягід ялівцю (2.3.24), взятих в однакових порціях). Відвар: 4 столові ложки на 1 л води (5 хвилин на слабкому вогні). П'ють по 3 склянки на день.

2. Коли починається запалення сліпої кишки, п'ють 2 рази на день, вранці і ввечері, полинову настойку на спирті по 12—15 крапель на ложку води.

3. При катарі товстих кишок приймають кожні 2 години по 1 столовій ложці напар з листків полину і шавлії (2.4.20): одна столова ложка на склянку окропу.

4. Круглих глистів виганяють, приймаючи кожні 2 години по 3 столові ложки запарки (як чаю) з полину протягом 10 днів вранці (натщесерце) і ввечері (перед сном), запиваючи гіркоту водою, або краще — після приймання з'їсти півсклянки свіжої тертої моркви.

5. При смороді з носа спочатку намагаються позбутися первопричини (хвороба горла, шлунка, зіпсовані зуби, цинготні ясна тощо), а потім п'ють 3 рази на день, поки не пройде хвороба, чай з листків полину і холодної м'яти, взятих в однакових порціях.

Зовнішньо: 1. Садна й опухлості обкладають шматочками, змоченими у водному настої полину. Як кровоспинне і для примочок на ран кращою вважають у народі спиртову настойку квітучої трави або квіток арніки

гірської (2.1.29). Колись це була дуже популярна рослина, тепер майже зникла, крім Прикарпаття і Карпат, де збереглась ще невеликими ареалами.

2. Для знищення маленьких білих глистів, що гніздяться в задньому проході, після випорожнення роблять невелику клізму (0,5—1) склянки рідини з відвару часнику (3—4 зубців або і з цілої невеликої головки) на півтори склянки полинової водної настойки. Цю рідину затримують якомога довше і випускають. Клізму повторюють кілька разів поспіль.

У вельми хорошій книжці Е. А. Ладиніна і Р. С. Морозова (сп. літ. № 15) прочитаємо: «Полин гіркий збуджує центральну нервову систему і посилює кровотворення, показаний при астенії, безсонні, анемії та епілепсії». А на стор. 94 — протипоказання: «Довгочасне вживання полину навіть у невеликих дозах може викликати нудоти і блювання, сприяє анемії». Що це: суперечність, помилка чи описка? Не поспішаймо засуджувати авторів (щось подібне і з подорожником великим: «протипоказаний при гастриті з підвищеною кислотністю шлункового соку» і там же справедливо — «широко користуються при гастритах, виразковій хворобі шлунка і т. д.»).

Перш за все зазначу, що полин несе у собі хімічні речовини, які за певних умов діють на організм протилежно. А по-друге, і подальше — значення доз... Розміри праці авторів, мабуть, не дозволяли розгорнути інформацію і т. д. і т. п., а щодо подорожника — то в народі його справді вживають при різних гастритах і т. д.

А як же бути читачеві, що вірить у травки і лікується за книгою? Нагадаємо про існування лікарів. Крім того, слід точно додержуватися рекомендацій вказаних авторів щодо дозування, тривалості приймання у часі і т. д. Справді, є відомості про те, що нехтування точністю і довільне користування полином призводять до зменшення еритроцитів у крові.

Наводжу рекомендації вищезгаданих авторів із вдячністю ще й тому, що саме у їхній книзі знайшов наукове підтвердження власних спостережень методики народних цілителів. А саме: «Препарати полину виявляють жарознизуючу і відхаркувальну дію; часом вони призначаються при гарячкових захворюваннях, малярії, гриші, гострих респіраторних вірусних інфекціях.

Застосовуються вони і при гастритах з пониженою секреторною функцією шлунка».

Полин — ефективний засіб при певних хворобах печінки — гострих хронічних гепатитах, холециститах жовчнокам'яній хворобі. Додавання полину в збори при лікуванні печінки і жовчного міхура помітно посилює лікувальний ефект препаратів.

Крім того, полин має діуретичну, різнозагоюючу, протизапальну дію. Препарати з нього призначаються при метеоризмі (здуттях), при дисменореї (хворобливих, болючих порушеннях менструального циклу), при хворобах нирок і нирковокам'яній хворобі; як глистогінне.

Протипоказання: вагітність, ентероколіти. Передозування полину викликає сильне збудження нервової системи.

Є попередження: передозування полину може викликати у жінок маткові кровотечі. Не варто його приймати і при кровотечах у стравоході, при гострих катаральних станах слизової шлунка і кишечника, при геморої і під час місячних.

Приймається настій: 2 чайні ложки трави на склянку окропу. Випивають його за три прийоми. Це добова доза. Тривалість лікування — не більше 2—3 тижнів.

2.1.11. *Artemisia vulgaris L.*— полин звичайний (чорнобиль).

Рос. назва: полынь обыкновенная (чернобыльник).

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця II

Багаторічна рослина, заввишки до 1,5 м. Кореневище багатоголове з короткими пагонами і розгалуженими коренями. Стебел кілька: прямі, високі, ребристі, до верху розгалужені, притиснутоопушені. Листочки: більші — двояко-перисто-розсічені, менші — різнорозсічені, зверху зелені, голі, зісподу — майже білі. Квіти жовті або червонуваті, зібрані в довгі, густі, волосисті суцвіття. Цвіте в VI—VIII. Смак злегка гіркий, запах трохи бальзамічний, специфічний.

Росте по пустирях, при дорогах, на межах, на занедбаних городах, клумбах, по вогких чагарникових місцях. Бур'ян. Поширений майже повсюдно.

Збирають переважно корені восени або рано весною — відламують (бокові м'ясисті) від головного здерев'янілого кореневища — кореня, миють у холодній воді і сушать. Під час цвітіння збирають листя і верхівки квітучих пагонів.

Трава містить ефірну олію, до складу якої входять цінеол, туйон, борнеол; у листях — аскорбінова кислота (до 175 мг%), каротин. У корених є також ефірна олія (до 0,1 %), з якої виділено дігідроматрікарієвий ефір і кетон. Є ще інулін (корені), цукор, слиз, жирна олія, дубильні речовини, смоли.

М. А. Носаль відзначав, що чорнобиль збуджує травлення, благотворно діє на розладжені нерви. За його даними, листки і корені чорнобилю вживаються тільки в народній медицині. На підставі особистих спостережень вважаю, що діючих речовин більше в листках і верхівках гілок, ніж у коренях. І листки, і корені вживають при болісних менструаціях. Корінь вживають при падучій хворобі, судомах і конвульсіях: 30,0 г кореня заливають 0,5 л пива, кип'ятять (5 хвилин) і такий відвар п'ють, лежачи в ліжку, поки не припиниться пітовідділення. Таким же відваром виганяють круглих глистів і лікуються від тривалого поносу.

При туберкульозі легенів варять корені чорнобилю на білому вині (10 хвилин на слабкому вогні під накриттям), у кип'ячий відвар додають мед, а коли прохолоне, п'ють по склянці натщесерце або по 3 столові ложки на день.

Для посилення післяродових виділень породіллям дають напар з чорнобилю. Цей напар готують так: столову ложку порошку з верхівок гілок чорнобилю запарюють у 0,5 л води і п'ють по півсклянки тричі на день.

При каменях у нирках і сечовому міхурі рекомендується така суміш: потертих листків чорнобилю — 2,0 г, листків мучниці (2.3.1) — 3,0 г, насіння городнього кропу — 2,0 г. Цю суміш заливають 2 склянками води, настоюють цілу ніч у духовці або печі, а вранці кип'ятять 5—7 хвилин. Напар п'ють 4 рази на день по півсклянки.

Трава чорнобилю по дії має певні схожості з полином гірким, отож її нерідко застосовують при тих же недугах... Для поліпшення апетиту у дітей і молоді, для кращого травлення у літніх. Практикують купання у відварі трави (30 хвилин) при ревматичних болях. Корінь частіше приймають при спазматичних болях у шлунку, кишечних кольках. У народі не раз зустрічав рекомен-

дації пити настій або відвар кореня при епілепсії. Значної ефективності не помічав, але певна заспокійлива дія — очевидна.

Корінь і траву включають у збори, що застосовують при запаленні щитовидної залози (зокрема при тіреотоксикозі), при бронхітах, каменях у жовчному міхурі, декотрих ниркових захворюваннях. Використовується як жарознижуюче; відваром лікують рани.

Чорнобиль має протипухлинну дію і входить до складу збору Здренка. Дозування: настій з 2-х столових ложок трави на 0,5 л окропу, або відвар (30 хвилин) кореня в такій же кількості. Випивають рідину у 4 прийоми, за хвилин 20 до їжі.

Дітям при спазмах шлунка дають порошок з кореня — 0,25 г змішати з 3 г цукру, давати порціями 5 разів на день як протиспазматичний засіб; дорослим 15 г порошку зілля з 30 г цукру, приймати по столовій ложці 3—4 рази на день.

Протипоказання: гострий катар шлунка або кишечника, гостре запалення сліпої кишки (апендикса), період місячних, вагітність, при годуванні немовлят.

Зберігання: листя і верхівки стебел окремо від кореня. Час зберігання — до 3 років.

2.1.12. *Asarum europeum L.*— копитняк європейський. Рос. назва: копытень европейский.

Родина: Aristolochiaceae — хвилівникові (кірказонові).

Малюнок — таблиця III

Багаторічна рослина з повзучим кореневищем і розгалуженим повзучим стеблом, що нижньою частиною укореняється додатковими коренями. Листки на довгих черешках, нирковидно-округлі, дуже схожі на кінське копито (звідси й назва). Вони зимують звичайно під снігом і поступово відмирають навесні з появою молодих. Уся рослина вкрита короткими волосками, пухнаста. Квіти зовні буро-зелені, дзвінкуваті, трилопатеві з простою оцвітиною. Квітує в IV—V. Смак гіркий; гострий неприємний (для більшості) запах, специфічний, досить сильний, трохи нагадує запах валеріанового кореня. Рослина отруйна (вірніше, сильнодіюча)! Нею

не слід зловживати і довільно користуватись. Росте в листяних, рідше — в хвойних лісах, у листяному перегної, у тінистих місцях. Збирають листя під час цвітіння, а кореневища з коренями — під осінь, влітку — цілу рослину.

Всі частини копитняка вміщують ефірну олію (до 1 %), до складу якої входить азорон (типу камфори), діазфон (отруйний), що добре розчиняється в спирті, ефірі і хлороформі (їх в ефірній олії 30—35 %); азариновий альдегід, пінен, евгенол (12—15 %), метилевгенол і борнілацетат. Крім того, в кореневищах і листях є глікозиди, в листях і коренях — алкалоїд азарин. Азаринова олія має подразливі властивості; при внутрішньому вживанні вона може викликати нудоти, явище гастроентериту, нефрит, метрит, аборти, смерть.

Ця рослина шанувалася науковою медициною колись більше, ніж тепер.

Народне лікування користується нею в невеликих дозах як сечогінне і такою, що покращує травлення. Для цього кореневища копитняка варять на козячому молоці або користуються водним відваром. Чай з копитняка полегшує місячне у жіноk, послаблює кишечник, сприяє травленню. Його застосовують при гастритах, хворобах печінки, жовтяниці. Доза: 3—5 г сухої рослини на склянку рідини. Найкращим способом застосування вважають приймання його на молоці.

Порошок з кореневищ або листків у дозі на кінчику ножа або чайної ложечки вживають у народі головним чином (запивають водою) для того, щоб викликати блювання, а коли треба (нюхати) — і чхання.

Є відомості про те, що копитняк допомагає при пієлонефриті. Він дійсно легкосечогінний, легко послаблює кишечник, збуджує видільні функції слизистої оболонки, дещо заспокоює кашель. Щодо ж дозування у мене є сумніви.

П'ють настій з двох чайних ложок сухих кореневищ і листків (1 : 1). Настоюють у склянці окропу або у термосі (всю ніч) і розподіляють настій на 4 прийоми протягом дня.

Протипоказання: не слід вживати вагітним жінкам, особливо у другій половині вагітності. Також не рекомендується при гострих катаральних станах шлунка і серцевих хворобах.

Даємо кілька народних рецептів для тих випадків, коли копитняк вважається особливо ефективним.

1. Водний напар з трави копитняка, змішаної (1:1) з квітами цмину піскового (2.2.7), вважається корисним при жовтяниці. Доза: 1 столова ложка суміші на 1 склянку кип'ятку (по 1/3 склянки 3 рази на день; запити водою).

2. Виділення менструальної крові посилюють вживанням порошку із зілля копитняка, взятого на кінчику ножа, з чаркою перевареного молока. П'ють натщесерце 1 чарку на день.

3. Копитняк вживається у вигляді відвару при бронхітах у такій суміші: копитняка — 2,0 г, розхідника (будра плющевидна) (2.1.26) — 3,0 г і парила звичайного (2.2.1) — 2,0 г — 2 столові ложки цього збору і кип'ятять у 0,5 л води 10 хвилин, потім ще парять 20 хвилин, проціджують і п'ють ковтками не більше як 2 чашки на день.

4. У народі існує спосіб примусити п'яницю перестати пиячити. На деяких впливає. Полягає він у тому, що в склянку горілки вливають столову ложку відвару з кореневища копитняка. Пиятик про це не мусить знати. Така суміш горілки викликає блювання (виробляється умовний рефлекс) і певну, сильну огиду до алкоголю. Дозування не подаю, воно індивідуальне. Тепер є можливість одержувати консультації у спеціалізованих диспансерах з використанням інших лікарських рослин, наприклад, плаун баранцю (2.3.26). Все це певною мірою отруйні рослини, і при вживанні їх необхідне керівництво лікаря-спеціаліста. Кореневища з коренями і траву копитняка зберігають у ящиках, вистелених папером. Час зберігання короткий — 1 рік. Краще — свіжий збір.

2.1.13. *Calendula officinalis L.*— нагідки лікарські.

Рос. назва: ноготки лекарственные.

Родина: Asteraceae (Compositae) — складноцвіті.

Малюнок — таблиця III

Одиорічна рослина заввишки до 50 см, галузиста, часто від самого низу, легко опушена, трохи липка, особливо в сонячну погоду. Листки довгасті, нижні поступово до основи звужені. Квітки бувають різних відтінків, але частіше оранжеві. Запах квіток специфічний, бальзамічний, приємний. Рослина дуже популярна, особливо в Україні і Білорусії; розводиться коло хат, часто росте здичавіла (на сільських кладовищах, запущених хуторах), прикрашає в селах клумби і городи (є декоративні махрові її сорти); любима народом, особливо в Україні. Цвіте з кінця травня майже до морозів. Збирають поступово (10—15 разів на літо) — розвинуті кошики квіток, а також листки, переважно нижні, під час цвітіння рослин.

Хімічний склад квіток: каротиноїди (близько 3 %), у тому числі каротин, лікопин, віолаксантин і рубіксантин, неолікопін, флавоксаитин та інші. В суцвіттях (кошиках): ефірна олія (до 0,02 %), смоли (близько 3,44 %), слизи (до 4 %), у тому числі азотвміщаючі слизи (до 1,5 %), альбуміни (0,64 %), кислоти — яблучна (6,84 %), нентадецилова та слідн саліцилової, а також незначна кількість алкалоїдів. У надземній частині рослин є гірка речовина календин, сапонінн, два ненасичені тритерпендіола-арнідіол, фарадіол, кристалічні речовини, а також дубильні речовини (6,45 %). Рослина фітонцидна.

В науковій медицині нагідки (препарати з них) тепер мають широке застосування.

Народна медицина застосуванню нагідок відводить дуже важливе місце. Вважають, що на організм людини діє потогінно, очищає кров, як в'яжуче і таке, що очищає рани, які гояться. Звертають увагу на липкі й ефірні виділення цієї рослини в поєднанні з іншими діючими речовинами, тому знавці рекомендують зрізувати кошики в хорошу погоду після сонячного дня; вранці, коли вже зійде роса.

Застосовують при багатьох хворобах, особливо ж при порізах, пораненнях, вуграх, чиряках, виразках, лишаях і хворобах очей. Нагідки мають властивість обмежувати запалення.

Внутрішньо нагідки вживають при хворобах печінки, селезінки, при спазмах шлунка, золотусі, рахіті. Як зовнішньо, так і всередину вважається більш доцільним вживати нагідки в суміші з іншими, аналогічними щодо дії, рослинами. Якщо ж потрібні самі лише нагідки, то застосовують їх у вигляді напару — 5 столових ложок кошиків (їх слід подрібнити, порізати) на 1 л кип'ятку. Парять у закритій посудині цілу ніч. Приймають 3 склянки напару протягом дня.

Способи застосування нагідок:

Зовнішньо: 1. Під час формування нариву в грудні матері для втамування болю прикладають до хворої

груді на шматку полотна мазь такого складу: листків полину боже-деревце (2.6.4) — 20,0 г, листків і квіток нагідок — 30,0 г і листків, зібраних з квітучої блекоти (2.11.17) — 20,0 г (блекота — сильно отруйна рослина!). Суміш цю добре розтирають, додають до неї 70,0 г портвейну і 70,0 г свинячого несолоного топленого сала і знову розтирають. Збір перекладають у полив'яне горнятко і варять у ньому 15 хвилин на малому вогні, проціджують у баночку і закривають. Треба пам'ятати про те, що мазь має отруйний, обезболюючий компонент — блекоту. Груди і пальці треба послідовно змивати теплою водою і туалетним милом. Одночасно замість чаю п'ють настій з квіток нагідок до 3 склянок на день.

2. На кровоточні рани прикладають шматочки, змочені в напарі квіток нагідок, змішаних порівну з листками полину боже-деревце (2.6.4). Рани загоюються без нагноєння.

3. Ластовиння на обличчі та руках зводять щоденним дворазовим (уранці і ввечері) змазуванням соком із свіжих листків нагідок, змішаним у рівних частинах із соком лимона, ягід смородини і, коли є, мигдалевою або іншою олією.

4. До очей, що гнояться, на ніч прикладають примочки з напару квіток та листків нагідок.

5. При ослабленні зору до очей прикладають на ніч примочки з напару такої суміші: квіток нагідок, пелюсток волошки синьої (2.3.7) і трави квітучої очанки (висушеної), взятих порівну в будь-якій кількості. Не втрачаючи надії, в народі лікуються довго (місяців 6). Доводилось спостерігати сприятливі результати. При цьому рекомендується не напружувати зору: не читати, не писати, не вишивати тощо.

6. Про методи лікування екзем рослинами, в тому числі і нагідками, буде подано далі.

Внутрішньо: 1. При хворобах печінки п'ють по 3 склянки на день чаю з суміші: трави звіробою (2.1.28) — 4,0 г, споришу (2.1.46) — 20,0 г, дикого цикорію з коренем (2.1.17) — 30,0 г, суцвіття цмину піскового (2.2.7) — 40,0 г, кори крушини (2.1.20) — 30,0 г, суцвіття рум'янку лікарського (2.1.34) — 10,0 г і нагідок — 40,0 г. Три столові ложки цієї суміші звечора заливають перевареною (звичайно, холодною) водою у кількості до 3-х склянок, цілу ніч настоюють і вранці кип'ятять на слабкому вогні хвилин 5—7, після цього ще настоюють накритим хвилин 20. Відвар націджують і приймають у 4 прийоми протягом дня.

2. В разі опухання селезінки корисним вважається чай з напару квіток нагідок і трави деревію (2.1.1) в рівному співвідношенні в суміші. П'ють 2 склянки протягом дня.

3. Золотушним і хворим на рахіт дітям замість чаю дають пити настій з квіток нагідок.

В офіційній медицині нагідки та препарати з них використовуються для лікування від гастритів, виразок шлунка і дванадцятипалої кишки, при хворобах печінки і жовчних шляхів, жовтяниці, ряді ниркових захворювань, виразковому коліті як засіб, що знімає запальні процеси внутрішніх органів. Наші вчені довели, що квіти нагідок мають властивості зв'язування внутрішніх (ендогенних) токсичних речовин (обмінних, бактеріальних тощо) і сприяють їх усуненню з організму, посилюють власні захисні сили організму людини. Це розширило діапазон застосування календули і підтвердило раціональність цілого ряду даних з народного лікування.

Настій подрібнених суцвіть календули (нагідок) — 2 столові ложки на 0,5 л окропу — приймають (розподіляючи на 4 прийоми за день) кожний раз після їжі.

Широке застосування має і настоянка суцвіть: 1 частина на 10 частин 70 % спирту. Беруть 1 чайну ложку на півсклянки води для полоскання горла при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, при ангіні, захворюваннях носоглотки, промивають нею рани, садна, порізи, гнійнички, обробляють виразки, зокрема при варикозному розширенні вен (жиляки). В деяких сім'ях користуються спиртовою настоянкою календули замість настоянки йоду. Є твердження про те, що така настоянка діє краще, ніж водний настій.

Настій з 4-х столових ложок нагідок на 1 л окропу жінки використовують для спринцювання при білях, ерозіях, трихомонадних ураженнях, для тампонів.

Таблетки «КН» (0,25 г витяжки календули та 0,1 г нікотинової кислоти) лікарі призначають як допоміжні ліки при злоякісних утвореннях у горлі, шлунку, кишечнику.

В народі (та й за порадою лікарів) використовують і порошок з квітів нагідок: 0,3—0,5 г 2—3 рази на день, запиваючи водою, а ще краще — з медом. Вважається бактерицидним і протизапальним засобом. Нагідки дещо понижують кров'яний тиск. Є твердження про те, що

подекуди календула може викликати алергічні прояви.

Зберігати треба в сухих коробках, не на світлі. Квіти втрачають з часом свій природний колір (мабуть, розкладається каротин). Зберігати — до 2 років.

2.1.14. *Carum carvi L.*— кмин звичайний.

Рос. назва: тмин обыкновенный.

Родина: Apiaceae (Umbelliferae) — зонтичні.

Малюнок — таблиця III

Популярна дворічна рослина. Росте в дикому стані по луках, пасовищах, галявинах, балках, при дорогах. Зустрічається скрізь, крім південних і південно-східних областей. Культивується у спеціалізованих радгоспах і розводиться для збирання насіння (плодів), яке містить ефірну олію. Цвіте в V—VI. Необізнані збирачі можуть його сплутати з іншими рослинами цієї ж родини. Це небезпечно, бо помилково можна засмітити збір насінням отруйних рослин. Невпевнені перевіряють на смак — тоді легше встановити, що це кмин. Зрізують зонтиконосні стебла серпом вранці з росою (бо достигле насіння легко обсипається в суху погоду), в'яжучи у снопки, досушують дома (можна і на соиці) і вимолочують. Насіння провіюють на повітрі, очищають від різних домішок.

Вважається вітрогінним, збуджуючим травлення, молокогінним і сечогінним засобом.

Наукова медицина користується насінням кмину мало, хіба що як легко проносним. Раніше в аптеках можна було придбати насіння, навіть кминну олію, а то й кминну воду.

В народі насіння кмину застосовують досить широко. Кмин вживають як пряність у стравах, при засолюванні огірків і капусти, ним посипають хліб і булочки, використовують при виготовленні сиру, призначеного для тривалого зберігання. Серед поляків популярний кминний суп. Соломку, що залишається після обмолоту кмину, дають худобі, яка охоче її поїдає (це збільшує удій молока). У білорусів, українців, поляків, чехів кмин є улюбленою і необхідною рослиною.

1. Насіння кмину вживають при млявому травленні, для збудження діяльності шлунка і кишечника, як вітрогінний і як освіжаючий засіб. Воно знижує спазми кишечника, сечових шляхів, діє відхаркувально при недугах бронхів, ослаблює хронічні (атонічні) запори, застосовується при запаленнях жовчного міхура.

Звичайно користуються водним настоєм. Дві чайні ложечки розтирають у глиняній мисочці (якщо немає ступки), заливають у кружці склянкою окропу і настоюють під прикриттям (до 4 годин), відціджують і приймають підігрітим по чверті склянки 3 рази за день за півгодини до їжі, а при частих здуттях (при метеоризмі) — після.

У дитячій практиці застосовують водний відвар насіння кмину (ложка на склянку води). Кип'ятять 5 хвилин у закритій посудиині і підсолоджують цукром. Дають дитині 5—6 разів на день по чайній ложці. Вживають як вітрогінне, особливо в тих випадках, коли дитина плаче і тре ніжкою об ніжку («молотить животик»). Такий відціджений відвар, але без цукру, застосовують для клізм при здутті живота у дітей і дорослих.

2. Буває, що вухо затече вушними виділеннями, які по-народному називають вощиною. При тому слабшає слух (без болю). В таких випадках роблять так: у цибулині, у верхній її частині, вирізують кубик і ножем поглиблюють і розширюють отвір. Туди насипають чайну ложечку насіння кмину і закривають вийнятим із цибулини кубиком. Фаршировану таким чином цибулину печуть. Із цієї гарячої цибулини вичавлюють сік. Кілька крапель такого, ще теплого, соку впускають у канал вуха і закривають ватою. Процедуру повторюють два рази на день до зникнення иедуги. В народі існує переконання в тому, що від цього засобу кращає слух не тільки при вощині, а й при шумі, сіпанні у вусі.

3. Добре розтерте насіння кмину і листя холодної м'яти запарюють кип'ятком, всипають туди житнього борошна, замішують і цим дуже теплим тістом обкладають груди жінки-годувальниці при утворенні нариву. Лікування триває кілька днів поспіль.

4. При постійній сльозотечі (що посилюється на вітрі) впускають в очі кминні краплі. Готують їх так: у склянці води (в емальованому кухлику) кип'ятять 1 столову ложечку насіння кмину. У гарячий непроціджений відвар всипають 1 ложечку пелюсток волошок (2.3.7), стільки ж подрібненої трави очанки (2.1.23) і стільки ж подрібнених листків подорожника великого (2.1.45). У цьому відварі зазначені рослини мокнуть добу. На другу добу відвар з рослинами проціджують крізь марлю до

повної чистоти. Одержаними таким чином краплями закапують очі кілька разів на день.

5. При здутті кишечника п'ють відвар з такої суміші: 2 столові ложки насіння кмину, по 1 чайній ложці насіння городнього кропу і листків деревію (2.1.1), 1 столова ложка подрібненої вівсяної соломи (2.3.2) — все це на півлітра води. Варять 10 хвилин, проціджують. Випивають протягом дня малими ковтками.

6. Матерям, які годують груддю, для збільшення кількості молока рекомендується їсти хліб, спечений з кмином, і пити сметану, в якій варився кмин (1 ложка насіння кмину на 1 склянку сметани; кип'ятять на малому вогні 3 хвилини).

Добре висушене насіння кмину зберігають у залізних, щільно закритих коробках, стежачи за тим, щоб воно не запліснявіло.

Час зберігання — 3 роки.

2.1.15. *Centaurium erythrea Rafn., (C. umbellatum Gilib., C. minus Moench p. p. Erythrea centaurium Pers.)* золототисячник звичайний.

Народні назви: центурія, центурка, цвінтарка.

Рос. назви: золототысячник кентаврский, обыкновенный, центавряя.

Родина: Gentianaceae — тирличеві.

Малюнок — Таблиця III

Невелика одно- або дворічна рослина з прямим чотиригранним стеблом, заввишки 15—40 см. Звичайно від середини і нижче розгалужене. Нижні листки не утворюють розетки, яйцевидні і довгасто-яйцевидні, супротивні; верхні — гострі, всі з 5 жилками. Квітки в розгалуженнях стебла і на кінцях гілок темно-рожеві, розкриваються до сходу сонця. Смак гіркий, запах ніжний, невиразний. Поширений по всій Україні. Росте на лісових галявинах, луках, схилах, серед чагарників. У народі особливо не розрізняють видів, а вживають схожі форми і передусім золототисячник красивий — Centaurium pulchellum (Sw). Druce — однорічну рослину, заввишки 5—15 см, із рихлим розкидистим суцвіттям, що росте на трав'янистих схилах, на дещо вологуватих луках, по берегах водоймищ і зустрічається

по всій республіці, крім гірських районів і полинного степу.

Збирають, вириваючи із землі, обтрушують корені (і ще раз ретельно після висихання). Не миють! А якщо й миють, то цього ж дня і самі лише корені, не зволожуючи рослини.

На Волині (Рівненщині та суміжних областях) внаслідок активного збирання рослина поступово зникає.

Вплив на організм людини: викликає апетит, поліпшує травлення і перистальтику кишечника тощо.

Золототисячник вживається в науковій медицині і високо цінується в народному лікуванні. В науковій медицині використовується трава центурії, з якої в суміші з іншими гіркими травами (а то і з самої центурії) готують гірку настойку.

В народному лікуванні золототисячник вживають у тих самих випадках, що і в науковій медицині, особливо при підвищеній кислотності шлункового соку, при печії, при хворобах печінки і жовчних шляхів у дозуванні: 20,0 г трави золототисячника на 1 л кип'ятку як настій-напар. Це на два дні прийому по 0,3—0,2 склянки 3—4 рази на день за хвилин 20 до їжі. Дітям відповідно: від 1 чайної до 1 столової ложки (в залежності від віку) — 3—4 рази на день. Запивати водою.

На підставі спостережень вважаю, що при глистах, а особливо дрібних волосоголовцях, які гніздяться в ділянці сліпої кишки, густий напар суміші з золототисячника в рівних співвідношеннях по об'єму з квітами цмину піскового (2.2.7) і пижма (2.1.61) є дуже ефективний глистогінний засіб.

Подібно до інших лікарських рослин золототисячник вживається в народній медицині як самостійно, так і в суміші з іншими травами: звіробоєм (2.1.28), квітами цмину піскового (2.2.7), диким цикорієм (2.1.17), деревієм (2.1.1), коренем кульбаби (2.2.11).

Золототисячник — це улюблена і популярна дикоростуча лікувальна рослина, яка поряд з липовим цвітом, звіробоєм і рум'янком дуже часто зустрічається в побуті сільських та міських жителів.

Наводжу найбільш поширені народні рецепти застосування золототисячника.

1. При запаленні жовчного міхура п'ють чай (по 2 склянки на день) з відвару суміші таких лікарських рослин: золототисячника — 2,0 г, кореневища аїру (2.1.2) — 2,0 г і суцвіть цмину піскового (2.2.7) — 2,0 г.

Заливають звечора 2 склянками сирої води, а вранці кип'ятять 5—7 хвилин. Натцесерце випивають 1 склянку, а решту протягом дня за 4 прийоми. Кожний прийом — через годину після їжі.

2. При болях у шлунку (із здуттям кишечника) вживають такий склад лікарських рослин: 5,0 г кореня аїру (2.1.2) кип'ятять в 1 л води 10 хвилин. Знявши з вогню, в цей відвар кладуть 2 столові ложки подрібненої трави золототисячника, 1 столову ложку полину (2.1.10), 1 столову ложку звіробою (2.1.28) і по одній чайній ложечці м'яти (2.1.35) і кореня валеріани. Все це треба парити півгодини в духовці, процідити і пити: натцесерце цілу склянку, а решту — за 4 прийоми на день.

3. При хронічних розладах кишечника приймають напар з трави звіробою (2.1.28), змішаного в рівних частинах із золототисячником (2—3 столові ложки суміші на 0,5 л окропу). Випивають протягом дня. Цей напар вважається і хорошим натуральним нейтралізатором підвищеної кислотності шлункового середовища.

4. Під час грипу (з високою температурою) випивають протягом дня 3 склянки настою із золототисячника, ромашки (2.1.34) і листків бобівника (2.1.36), взятих у рівних частинах, приблизно 4 столові ложки суміші на 3 склянки кип'ятку. При цьому ввечері, перед сном, випивають 100 г гарячої горілки з 1 столовою ложкою меду. Сон і рясний піт перемагають цю стійку і тяжку хворобу.

5. Під час гарячки і малярії п'ють такий відвар: 2 столові ложки подрібненого кореня шипшини й 1 ложку кори ясена кип'ятять в 1 л води. В цей дуже гарячий відвар всипають по 1 чайній ложечці листя бобівника (2.1.36), квіток ромашки (2.1.34) та столову ложку золототисячника. Розмішують, накривають кришкою і в теплій духовці парять півгодини. Випивають весь цей приготовлений відвар за 5 прийомів протягом дня. І так 7—10 днів. Для поліпшення смаку п'ють з цукром або медом.

Золототисячник діє як легке проносне. В народі його вживають і при катарах шлунка з підвищеною кислотністю. Відомо ж, що гіркотн збуджують виділення травних соків (у тому числі й соляної кислоти) в шлунку, що підвищує кислотність його соків. Відбувається роз'їдання слизової шлунка. Однак у народі так не міркують і з успіхом включають центурію в збір для лікування аціднозних гастритів. Залишаю цей факт на огляд спеціалістів-гастроентерологів без коментарів, хоча й вважаю, що і відкидати це як помилкове не слід. Проте треба боятися передозовувати центурії, оскільки це викликає нудоти і болі у шлунку та кишечнику.

Травознаї твердять, що вживання настою-відвару золототисячника зменшує в алкоголіків нездоланний потяг до пиття. Тому його включають у відповідні збори для відвернення пиятик од зеленого змія.

Рослина ця включається у збори для лікування від цукрового діабету й особливо тоді, коли у хворого сильно понижена кислотність шлункового соку.

Трава золототисячника вживається в народі ще й при печійці (згага), здуттях живота, захворюваннях легень, жовчного міхура, при алергії, а в Болгарії, в народі,— ще при жовтянці (та й у нас), геморої, нашкірних висипках, як загальнозміцнюючий і тонізуючий засіб після хвороб, що супроводжувались тяжким лихоманковим станом (остудами).

Траву золототисячника зберігають у дерев'яних ящиках, викладених папером, оберігають від вологи. Час зберігання — до 3 років.

2.1.16. *Chamaenerion angustif olium (L) Holub.*; синонім — ***Chamaenerium angustifolium (L) Scop.***— хаменерій (іван-чай) вузьколистий.

Рос. назва: хамерион (иван-чай) узколистый, кипрей узколистый.

Родина: Onagraceae — онагрові.

Малюнок — таблиця III.

Назва рослини походить від грецького «хомаї» — маленький, «неріюс» — вогкий.

Хамерій вузьколистий, або іван-чай,— це багаторічна трав'яниста рослина з кореневідними паростковими пагонами, заввишки 50—150 см і з товстим повзучим кореневищем. Листки чергові, ланцетні з густою сіткою добре помітних жилок, залозисто-зубчасті, рідше цілокраї, зісподу сизуваті. Квіти зібрані в довгі китиці, пурпурово-червоні, рідше блідо-рожеві або білі. Пелюстки (їх у квітках по 4) 1,25—1,5 см завдовжки, при основі звужені в нігтик, чашечка чотирироздільна, тичинок — 8, зав'язь нижня. Плід — довга коробочка. Цвіте в VI—VIII. Росте у світлих лісах, на узліссях, по краях чагарників. Особливо

масово з'являється на вирубках та згарищах лісу. Можна його зустріти і на висушених болотах. Чув таке (від діда-грибника в лісі): «Земля не любить згарищ — кличе дітей своїх. Першим прибігає іван-чай».

Рослина популярна, особливо серед лісорубів, у тому числі і як заварка для чаю, і як ліки. Різноманітні дотепні місцеві народні назви іван-чаю (сп. літ. № 12).

На Україні однаково використовують і другий вид іван-чаю — хамерій додонея (Chamaerium dodonei (Vill.) Holub.— синонім Chamaenerium dodonei (Vill.) Kost. На відміну від попереднього, він нижчий (20—100 см), листки його з одною поздовжньою жилкою, пелюстки коротші, без нігтика, світло-рожеві. Цвіте в VI—VII. Росте в лісах, на кам'янистих або піщаних місцях. Поширений у південно-західних районах і лісостепу (від Закарпаття до околиць Львова, та й у західному лісостепу).

Траву збирають у період цвітіння, зрізуючи верхівки пагонів з квітами та листям або саме листя. Сушать як звичайно.

За хімічним складом листя містить: вуглеводи, слиз — 15 %, пектин, тритерпеноїди (1,3—1,9 %), олеанолеву, урсолову, гідроксиурсолову, гідроксилеанову кислоти; фенолкарбонові кислоти (в гідролізаті), кавову, кумарову, елагову; флавоноїди: сексангуларетин, кемпферол, кверцетин, мірицетин; глюкозид рамнозид і арабінозид кверцетину, глюкозид мірицетину та його арабінозид, рамнозид кемпферолу; дубильні речовини — 5,65—20 %, алкалоїди — 0,1—1 %, аскорбінову кислоту — до 338 мг%, каротин. Також мінеральні солі: заліза — 23 мг%, міді — 2,3 мг%, марганцю — 16 мг%, нікелю — 1,3 мг%, титану — 1,3 мг%, молібдену — 0,44 мг% і бору — 6 мг%. У стеблах рослин — 4—6 % дубильних речовин; у квітах — дубильні речовини, алкалоїди, аскорбінова кислота, антоціани (у пелюстках). У коренях іван-чаю відсутні таніни, є до 20 % білків, солі фосфору, кальцію, кобальту. В насінні 40—45 % жирної олії.

Зазнайомившись з таким біохімічним багатством рослини, пробуймасшся пошаною до народної емпірики, яка знайшла, вибрала собі цю рослину для оздоровчого чаю, а до науки — за те, що довела раціональність її використання. Як же не запропонувати її для виготовлення марочного напою чи напоїв, можливо, для людей з чорнобильської макрозони? Можна з додатком пектинових речовин (рослин), бо іван-чай має їх мало, а також рослин, що несуть органікойодисті сполуки, і рослин, що покращували б смакові і запашні якості напою.

Компонент іван-чай у такому напої може бути влучним чи провідним ще й ось чому: як довели вчені-спеціалісти, складові біохімічні компоненти, в тому числі лікувальні, добре гідролізуються, що як на мій погляд, сприяє кращому, можливо, і вибірковому засвоєнню їх організмом для саморегуляції його функціонального гомеостазу. Крім того, десь чув про те, що іван-чай допомагає при лімфогранулометозі. Хто навчить, хто допоможе на шляхах пошуку-порятунку від такої біди людської? А «скільки їх, куди їх жене, що так жалібно співають», в народній медицині, та і в науковій фітотерапії!.. Допоможіть, хто знає. Біда змушує звертатись і до академіків та докторів наук, і до бабунь чи дідусів, і до неозначарів, і навіть до класичних знахарів, у тому числі і до екстрасенсів. Мене життя і думка весь час штовхали і штовхають у Природу. Переконався, однак, що до неї можна ходити за допомогою, хай і в гумових чоботях народної медицини. Як? Це вже інша справа. Хочеться тут тільки висловити думку про те, що у боротьбі з псевдонауковим прожектерством невільно користуватись заявленими аргументованими стандартами. Це стримує прогрес. Однак наукова иевимогливість веде у кращому випадку до гумору, в гіршому — до тяжких втрат типу «лисенкізму». Це, звичайно, може траплятись і в фітотерапії, і в народній медицині. А рубання тут з плеча знаємо вже до чого призводить...

Відомо, що, підсушивши траву іван-чаю певним ферментативним процесам, колись вирощяли так званий «копорський чай» (від назви села Копорів). Зі спостережень знаю, що ферментативна обробка, градієнти температури при сушці, випадкове «підсмажування» деяких рослин, обробка парами спирту та інші винаркові чи свідомі (фармація) заходи відкривають чи міняють лікувальні властивості, можливості сировини з рослини. Народний досвід та пригоди травознаїв несуть свої маленькі чи більші «иоу-хау».

В народі настої, відвари квітів іван-чаю використовують внутрішньо і зовнішньо. Вважають його в'яжучим, обволікаючим, протизапальним, знеболюючим, дещо кровоспинним, загальноздоровчим засобом. Вживають при катарах шлунка з пі[illegible]кою кислотністю та виразці його або дванадцятипалої кишки; при колітах з

проносами; при легеневих хворобах: набряклості, запаленні, навіть виразці; для полоскань (та і внутрішньо) при ангіні, запаленні порожнини рота, ясен, глотки; при запаленні середнього і зовнішнього каналу вуха (отит); при кровотечах з носа і запаленні його придаткових пазух (гайморит). Водним настоєм або відваром лікуються від екземи, опіків, нашкірних висипів як зовнішньо, так і приймають всередину, обробляють рани. П'ють чай з іван-чаю при головних болях (мігрені). Знахарі рекомендували відвар з цієї рослини в досить великих дозах при деяких венеричних хворобах (до речі, в цьому — без достатньої ефективності).

Крім оздоровчих напоїв готують настій (краще в термосі) з 2-х столових ложок подрібненої трави на півлітра крутого кип'ятку. Настоюють годин 6 і вживають настій теплим протягом дня чи доби в 4—5 прийомів. Інші дози: відвар (можна методом водяної бані) з 2—3 столових ложок на півлітра води приймають по столовій ложці 5—6 разів за день перед їдою. Такий же настій (місцями відвар) використовують для лікувальних обмивань, примочок, компресів, полоскань тощо.

Ці народні методи в основному сприймаються і навіть мають схвалення в офіційній медицині.

Останнім часом довідався про те, що в результаті багаторічних комплексних досліджень, проведених лабораторією хімії природних сполук Всесоюзного наукового онкологічного центру АМН, із суцвіть хамеріону вузьколистого виділено високомолекулярну сполуку ханерол, яка виявляє широкий спектр дії на перещеплені (у досліджених) пухлини (рак). Цей препарат (ханерол) проходить клінічні випробування.

Молоде листя і пагони придатні для салатів. Варені корені і молоде листя можна вживати як овочі. Рослина дуже хороший медонос. Мед з неї зеленуватий, а після кристалізації — білий. З пилку бджоли виробляють хороший лікувальний прополіс.

Зберігають квіти, листя, корені у коробках або банках, щільно закритими.

Строк зберігання — 2 роки.

2.1.17. *Cichorium intybus L.*— цикорій дикий, петрові батоги.

Рос. назва: цикорий дикий, или обыкновенный.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця IV

Багаторічна трав'яниста рослина із веретеноподібним коренем, стебло пряме, 30—150 см заввишки, з розчепіреними гілками. Прикореневі листки виїмчастопірчасто-роздільні; стеблові листки ланцетні, гостро-зубчасті, стеблообгортні, чергові верхівкові-цілокраї. Квітки голубі, рідше білі, ще рідше рожеві. Цвіте в VI—VIII. Росте обабіч доріг, у чагарниках, на межах, по схилах. Поширений по всій Україні.

Збирають цілу рослину з коренем під час цвітіння. Самі корені — восени, після відмирання надземних пагонів.

Цикорій поліпшує обмін речовин, посилює травлення. В коренях рослини виявлений інулін, що добре розчиняється у гарячій і погано — в холодній воді. У дикого цикорію його до 49 %, у культурних сортів (що вирощується свідомо в господарствах) — до 61 %. Є він і в листях, і у насінні. Крім того, в коренях є глікозид інтибін (0,032—0,099 %), що зумовлює їх гіркоту. Є він і в листях. У квітках — глікозид цикорію. У молочному соці, що виділяє рослина в місцях поранення, є гіркі речовини лактуцин, лактукопікрин та інші. Крім того, у коренях та листях є білкові речовини, дектин, цукри, смола, фруктоза, в насінні 14—28 % жирної олії, у молодих листях — каротин, до 86 мг% вітаміну С, солі калію, інулін.

У народі частіше користуються цілою рослиною, зібраною під час цвітіння (з добре відмитим коренем), вживаючи її при хворобах шлунково-кишкового тракту, при цирозі печінки, опуху селезінки, але найголовніше застосування має при хворобах печінки й особливо при жовтяниці.

Для виготовлення відвару або настою (напару) беруть 4 повні столові ложки дрібно нарізаної цілої рослини на 1 л води. Приймають по 1 склянці настою тричі на день теплим. Найчастіше, однак, траву цикорію дикого з коренем вживають у сумішах при хворобах печінки,

про що було вказано в нарисі про нагідки (2.1.13) та про інші рослини.

Зовнішньо відвар трави цикорію вживається при лікуванні екземи з метою зняття струпів і очищення уражених місць тіла. Для того намочують у відварі цикорію марлю, обкладають нею екземні місця і роблять це доти, поки на поверхні не залишиться від струпу чисте темно-рожеве місце (без нашкірника, що злущився) і без ексудативних (витікових) явищ запалення. У гарячий відвар цикорію кладуть пелюстки троянди і траву хвоща польового (2.3.14); коли рідина прохолоне, проціджують і зливають у банку.

Крім вказаного вище, цикорій (корінь, уся рослина, зібрана з цвітом) у різних сумішах має (особливо у травознаїв) широке застосування, що знайшло місце у публікаціях ряду інших авторів. А саме: у зборах для лікування не тільки шлунково-кишкового тракту з недостатнім виділенням травних соків — печінки, жовчних шляхів (холецистити, дискенезія жовчних шляхів), але й при ослабленні фільтрації у ниркових клубочках як м'який сечогінний засіб, при ниркових і жовчних каменях, у початкових стадіях діабету, при хворобах суглобів, відкладеннях солей, при атеросклерозі; при захворюваннях селезінки, навіть заспокоююче при нервових розладах і як кардіотонічний засіб.

Колись М. А. Носаль писав: «Наукова медицина не вживає цієї рослини». Тепер ці слова не актуальні. І добре.

Щодо використання цикорію для лікування (в зборах з іншими рослинами) панкреатитів (запалень підшлункової залози) — це ще завдання з багатьма невідомими, хоч і перспективне, але тільки через лікарів, спеціалістів.

Траву цикорію зберігають у ящиках, коробках, обкладених всередині папером, окремо траву і її корені. Час зберігання — до 4 років. Корені треба берегти від молі.

2.1.18. *Cnicus benedictus L.*— хрестовий корінь бенедиктинський, вовчець кучерявий.

Рос. назва: волчец кудрявый, бенедикт аптечный.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові.

Малюнок — таблиця IV

Трав'яниста однорічна повстинно-волосиста колюча рослина, завширшки 30—50 см. Зовнішньо дещо нагадує будяк. Від основи вона галузиста, часто без головного стебла, але з різними за довжиною гілками, що підіймаються і закінчуються суцвіттям-кошичком. Листя блідо-зелене, перисто-роздільне або зубчасто-лопатеве, до 30 см. Крайові квіти в кошику не плодючі, середні трубчасті, жовтуваті. Зовнішні листки обгортки колючі, обіймають кошик, внутрішні — шкірясті, павутинисті, перисто-колючі. Спільне квітоложе щетинисте. Сім'янки ребристі, з чубком. Цвіте в VI—VII. Вирощують на городах. Часом самовисівається.

Збирають з початків цвітіння і пізніше (до серпня) верхівки квітучих пагонів. Після відцвітання викопують і корені. Сушать їх окремо від трави. На смак рослина дуже гірка, із специфічним запахом.

Рослина містить: сесквітерпеновий лактон кніцин (близько 0,2 %), що погано розчиняється у воді, краще в алкоголі; смолисті речовини (до 5 %), слиз, камедь (глей) — до 13 %; 8 % танінів, невелику кількість нікотинаміду, похідні апіденіну і кемферолу, антибіотичні речовини, мінеральні солі (до 12 %), йод, ефірну олію, вітамін B_1 та PP.

Вовчець досить популярний у поляків, на Західній Україні, Білорусії. Вживають у народі при запорах, здуттях (метеоризмі), при пониженій кислотності шлункового соку, обложеному язиці, поганому перетравлюванні їжі в кишечнику, як загальнооздоровлююче і зміцнююче організм після виснажливих хвороб, при затримці сечовиділення, при подагрі. У більших дозах використовують як блювотне для очищення шлунка при нестравності. Особливо ж цінують цю рослину люди старшого віку. Корінь і траву вовчецю дають у зборах трав для лікування від захворювань печінки, при жовтяниці, малярії, дехто визнає їх і при захворюваннях дихальних шляхів.

У польській книзі з травознавства вказується на те, що трава вовчецю має антибіотичні властивості від ряду грам-позитивних бактерій і вірусів (брущельоз, оперезуючий лишай) тощо. Крім того, при запаленнях шкіри, вуграх, чиряках і навіть при лікуванні від лімфатичного діатезу, в тому числі туберкульозного, що пояснюється наявністю в сировині рослини солей кальцію, мікроелементів і бактерицидних речовин.

Дозування в народі всередину для дорослих, коли вживається сам тільки вовчець: 30-хвилинний настій одної столової ложки подрібненої трави на 2 склянки кип'ятку (під накриттям). Відціджують і приймають теплим по півсклянки 3—4 рази протягом дня за півгодини до їжі і запивають водою. Дітям від одної до двох столових ложок (у залежності від віку дитини) три рази за день до їжі (за 20—30 хвилин) і запивати водою. Такий же напар-настій, але з півтори столові ложки на півтори склянки окропу, вживають зовнішньо для обмивань, примочок при захворюваннях шкіри і для компресів на чиряки.

Корінь вовчецю вживають при шлункових недугах — при гастриті (або разом з травою). Крім того, з коренів роблять настоянку на міцній горілці (та й спирті) — 1 частина коренів на 4 частини спирту. Приймають по 15—20 крапель тричі впродовж дня перед їжею як засіб, що зміцнює організм (особливо для людей похилого віку).

О. Ожаровський зі співавторами рекомендує антибіотичний збір трави вовчецю разом з травою звіробою, квітами рум'янку лікарського, травою тим'яну, листям м'яти перцевої, розмарину, горіха волоського та кореневищами півників.

Як метаболічну суміш (збір, що покращує обмін речовин), автори рекомендують вовчець кучерявий разом з водоростю морською — фукус пухирчастий (зустрічається в північних морях і заготовляється для виготовлення агар-агару), та з листям кропиви дводомної, травою споришу, деревію, триколірної фіалки, плодами шипшини, корою гиви та коренями солодки голої.

Із цього збору роблять відвар (5 хвилин): 1,5—2 столові ложки на півлітра води. Вживати по півсклянки в проміжках між прийманням їжі. Цікавий рецепт рекомендує В. В. Кархут: 35 крапель спиртової настоянки кореня вовчецю змішати з 5-ма краплями жирової настоянки лаврового листя (30 г дрібно порізаного листя

на 200 мл олії). Цим засобом лікуються від алкоголізму — приймають тричі на день протягом 2—3 місяців.

Увага: попередження! 1. Більш високі дози вовчецю кучерявого викликають нудоти і блювання. 2. У болгарській фітотерапії є засторога: «При захворюваннях нирок вовчець кучерявий протипоказано приймати!» Гадаю, що при таких хворобах, як гломерулонефрит, та деяких інших із сильно порушеною чи пошкодженою паренхимою тканин нирок — це безсумнівно так. За дозволом лікаря (при інших захворюваннях нирок) як сечогінне він може бути дуже доцільним. Усе це лікар визначає (в тому числі і дозування, звичайно) індивідуально.

Частіше досліджені травознаї застосовують вовчець у відповідних зборах лікарських рослин. На заході він досить популярний.

Зберігають сухі корені і траву окремо в ящиках, вистелених папером. Строк зберігання — 2 роки.

2.1.19. *Coriandrum sativum L.* — коріандр посівний, кислиця, кинза.

Рос. назва: кориандр посевной.

Родина: Apiaceae (Umbelliferae) — зонтичні.

Малюнок — таблиця IV

Однорічна рослина, заввишки 30—60 см, яскраво-зелена, гола. Нижні листки черешкові, перисто-розсічені, з округлими або видовженими надрізано-пильчастими частками. Пелюстки квітів білі або червонуваті. Зонтики 3—6-складні, без обгорток і обгорточок. Цвіте в VI—VII. Плоди округлі або овальні, дрібні або більші (до 6 мм) залежно від сорту, буро-жовті, дещо ребристі, при стисканні розпадаються на дві частини. Квітування і дозрівання проходять поступово. Рослина спочатку має неприємний запах блощиць, а коли плоди починають жовтіти, набираються приємного аромату. Тоді і починають їх вибіркове збирання.

Рослину розводять, але зустрічається і дичавілою в квітниках, городах, на сільських кладовищах, навіть на смітниках. Сорт дрібноплідний, багатий ефірними маслами. Рослина походить з Малої Азії і Середземномор'я, де росте дико. За літературними даними, насіння коріандру виявлено в деяких єгипетських гробницях.

У нас вирощується у спеціалізованих господарствах, а по селах декотрі бабусі сіють і на городі.

Ефірної олії у зрілих плодах буває від 0,7 до 1,4 %, а в молодих зав'язях — 2,93 %. В плодах у фазі молочної стиглості — до 2,4 %. За літературними даними, в ядрах насіння є близько 20 % жирної олії, що не висихає, застигає при температурі 2—5 °С нижче нуля. Основним компонентом олії є лінаол (60—80 %) і гераніол, їх зміст міняється в залежності від умов вирощування, сорту, фази вегетації рослини. Виведено нові сорти рослини, в яких ефіро- та жироолії до 29 % і високий процент лінаолу. В плодах виявлено також невелику кількість алкалоїдів, пектин, крохмаль, 11—17 % білкових речовин, стероїдні сполуки коріандрол, стерини, аскорбінову кислоту, дубильні речовини, органічні кислоти, цукри (глюкоза, фруктоза, цукроза), флавоноїди, мінеральні солі, особливо кальцієві і фосфорні. Детальніше з біохімізмом рослини читач може познайомитись з праці Л. Г. Дудченко і В. В. Кривенко (сп. літ. № 6).

М. А. Носаль рекомендував збір: насіння коріандру, кмину, листя м'яти, трава материнки хворим з частими проявами метеоризму (здуття кишечника, погане відходження газів), а також для збудження апетиту та покращання перетравлення їжі, разом з коренями кульбаби лікарської (2.2.11), травою деревію (2.1.1), золототисячника (2.1.15), звіробою (2.1.28) або ще й інших рослин у залежності від захворювань, що викликають таке здуття. З насіння й одночасно листя та квіток або з цілої рослини робиться настоянка (3 столові ложки на 250 мл міцної горілки). Настоянка ця додається в настої трав при захворюванні капілярної кровоносної системи (5—10 крапель на склянку настою) — дія прорутинів і рутини в комплексі діючих речовин. Дозування, використання визначав лікар (відомості з моєї практики у власній сім'ї).

З практики травознаїв: до одної столової ложки насіння на 0,5 л води в емальованій каструльці під прикриттям нагрівається на слабкому вогні до закипання. Відразу відставляється і переливається у термос (на мій погляд, краще це зробити методом водяної бані з витримкою 15—20 хвилин від моменту закипання води у нижній каструльці). Дорослі приймають по чверті (до половини) склянки 2—3 рази на день. Дітям: одна чайна ложка розчавленого насіння коріандру (у термосі або чайничку) настоюється на 1 склянці крутого окропу. Приймати можна вже після годинного настою. Дається в залежності від віку дитини, зазвичай 3—4 чайні ложечки або до двох столових ложок кілька разів на день (дозу визначає лікар індивідуально кожному пацієнтові).

За даними наукової літератури: препарати (лікувальні форми) плодів коріандру, крім покращання травлення, діють жовчогінно, спазмолітично, протизапально, відхаркувально, глистогінно, болеспинно; корисні при геморої, вживаються для лікування ран (стимулюють грануляцію), посилюють секреторну функцію залоз травного тракту.

Ф. І. Мамчур (сп. літ. № 18, 19) подає рецепт: 3 чайні ложки насіння коріандру настоюють 15 хвилин у склянці окропу в закритому посуді. Вживають по 2 столові ложки три рази на день за півгодини до їжі при хронічному гломерулонефриті з явищами азотомії.

Коріандр, «коріандрова вода» діють заспокійливо, стимулюють виділення молока у матерів-годувальниць.

Зберігають насіння коріандру у мішечках, бляшаних коробках, скляних банках, що добре закриваються.

Строк зберігання — 3 роки.

2.1.20. *Fragaria vesca L.*— суниці лісові.

Рос. назва: земляника лесная (обыкновенная).

Народні: червоні ягоди, полуничник.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця IV

Трав'яниста багаторічна рослина, яка не потребує особливих пояснень і опису. Росте в лісах, особливо у сосново-мішаних, на галявинах, сухих луках і схилах, перелогах. Поширена повсюдно, рідше на південному сході і в степу. Цвіте з другої половини IV до кінця VI. Плоди червоні (зрілі). Містять багато солей, заліза і фосфор.

Збирають: цілу рослину під час цвітіння, разом з кореневищем, відчищають від старого листя, торішніх відмерлих залишків, а плоди — коли достигнуть.

Хімічний склад: у плодах — до 10 % цукрів, органічні кислоти (лимонна, яблучна, саліцилова, хінна), токоферол, тіамін, бромід, рибофлавін, нафтохінон, каротин, пірідоксин, аскорбінова і нікотинова кислоти, червоний

пігмент, ефірна олія, дубильні і пектинові речовини, флавоноїди, антоціанові сполуки. В листях 200—400 мг% аскорбінової кислоти, в плодах — 46—90 мг%, сліди алкалоїдів, глікозид фрагарин. У коренях — до 10 % дубильних речовин; в насінні — до 19 % жирної олії. В суницях багато цінних мінеральних солей, мікроелементів. Плоди — дуже цінний дієтичний засіб.

На організм людини діє як в'яжуче, сечогінне, поліпшує обмін речовин. Полівітамінний засіб.

Вживання: суниця (вся рослина і плоди) — дуже популярний у народі лікувальний засіб, дуже широко застосовується при різних хворобах. На нашу думку, ця рослина повинна зацікавити як дослідників, так і лікарів. У подальшому викладі матеріали про неї наводимо майже поністю в такому вигляді, в якому вони подані були ще в записках М. А. Носаля. Бо він свого часу зібрав безліч даних щодо її застосування. Ясна річ, що у цій новій праці включеио мною ряд нових даних та актуальних положень.

Перед тим як розглядати лікувальне значення суниці взагалі (листків, ягід, кореневища з коренями), ми повинні попередити читача про те, що не всі люди безкарно можуть їсти ці смачні, ароматні ягоди, бо деяким організмам ягоди суниці шкодять. Все тіло вкривається висипом, шкірними набряками, починається сверблячка тіла, біль у животі, запаморочення, блювання. Знаю одну жінку, в якої починається блювання, коли вона лише дивиться на суниці або коли відчує їх аромат (ідіосинкразія).

Наукова медицина рекомендує вживати ягоди суниці та їсти їх при хворобах нирок, каменях у них, при захворюваннях печінки і жовчних шляхів, а також при всіх видах катарів шлунка і при хворобах селезінки.

Напар листків суниці — 50,0 г на 1 л води — в народі вживають для очищення крові, при висипках, прищах, лишаях, при рахіті, золотусі, при подагрі, гастритах, при хворобах печінки і селезінки, катарі товстих кишок, геморої, жовтяниці. Крім того, при жовчнокам'яній і нирково-кам'яній хворобах, підвищеному тискові крові, при гастритах, колітах. Напар ягід приводить організм у норму як при запорах, так і поносах (регулююча дія), дає позитивний лікувальний ефект при вадах захворюваних серця і при неврозах. Траву суниць додають у різні збори рослин при багатьох захворюваннях. Ягоди мають застосування у лікувальній та побутовій косметиці. Масочки з них підсушують шкіру (але не всім!).

Коли читати перелік хвороб, які лікують ягодами чи травою суниці, зібраною під час цвітіння, мимоволі виникає питання, чому така корисна суниця. Відповідь на це дає знайомство з біохімічним складом рослини. З усіх відомих дикорастучих лікарських рослин, мабуть, нема багатшої за різноманітністю хімічного складу рослини, ніж наша суниця.

Суничний сезон звичайно триває 3—4 тижні. Аби ми правильно використовували цей сезон поспіль 2—3 роки, рідше б потребували курортів. Справа в тому, що курортне лікування тоді лише стає корисним, коли лікар вміло підбере відповідний курорт, дієту, призначить режим і керує нами на курорті. А ще — коли курортник виконує всі призначення лікаря-спеціаліста. Суничний період саме і є основою для створення тієї дієти, яка потрібна часто на курортах.

Якби всі подагрики, всі хворі на виразки, катари шлунка, з каменями жовчних шляхів і нирок, з хворим сечовим міхуром і селезінкою, збираючись на курорт, могли спочатку провести у себе вдома правильне лікування суницями, вони б чудово підготували успіх курортного лікування.

На курорти мають змогу їздити не всі хворі; однак доводилось спостерігати, що і без них люди виліковувалися... суницями.

Багато хто в народі знає, що таке суниця, користується нею і від неї дістає вилікування.

Ось що доводилось спостерігати: щоб вигнати солітера, хворі часто їли оселедець з цибулею і багато суниць, поїдаючи їх щодня до 3 кг. Солітер виходить з головкою; крупні глисти, волосоголовці і гострики теж не переносять суниць і виходять.

При склерозах, надмірному тискові крові (гіпертонія), запорах, кишкових захворюваннях і поносах суниці незаміни.

Форми старих, запущених екзем (екзем з нагноєннями, з тріщинами, струпами, нерідко із смердючими виразками), які не виліковувались різними іншими засобами, були успішно подолані суницями. Для цього вибирають стиглі ягоди, товстим шаром розтирають їх на лляній чистенькій шматочці. Три-чотириденне прикладання суниць у такому вигляді на уражені екземою місця очищає їх від струпів, усуває витікання сироватки

крові, знищує смородину і відкриває хворе місце для наступного етапу лікування — примочками, які, як кажуть у народі, повинні витягнути жар, і для лікування мазями як остаточної фази лікування від екземи. (Про методику лікування від екземи народними засобами див. ч. III, розд. 6).

При лікуванні суницями їх їдять сирими, але не вареними або сушеними. Їдять самі ягоди або з молоком, вершками, молодою сметаною, з цукром (іноді з вином). З особистої практики, писав М. А. Носаль, доходжу висновку, що їх можна (і треба) їсти так багато, щоб на третьому тижні вони вже набридли настільки, що треба примушувати себе їсти їх. Давайте суниці дітям, давайте багато. Не шкодуйте коштів на придбання суниць! Не вважайте їх розкішшю, а майте за необхідне як хліб, крупи, картоплю.

Щодо дії суниці на організм дещо схожа ще одна ягода — чорниця. Кнейп з приводу цих ягід залишив нам такий афоризм: «У тому домі, де їдять суниці і чорниці, лікареві нічого робити».

Висушені і порізані листки суниці раніше (особливо в Польщі) підсипали в чай при його розфасовці. З метою ошукати покупця. Не применшуючи достоїнств чаю як загальновизнаного напою, вважаю, проте, що якби прижився такий же напій з листків і квітучих стебел суниці як чай, здоров'я людей тільки виграло б. У багатьох сім'ях я спостерігав звичай пити суничний чай або той самий чай у суміші з черешками (плодоніжками) з виннових ягід.

Сухе листя суниці зберігають (2—3 роки) у дерев'яних ящиках, всередині викладених папером, а сушені ягоди — в скляних банках або жерстяних коробках.

2.1.21. *Frangula alnus Mill (Rhamnus frangula L.)* — крушина ламка.

Рос. назва: крушина ломкая, ольховидная.

Родина: Rhamnaceae — жостереві.

Малюнок — таблиця IV

Кущ, іноді деревце, заввишки 1,5—3 м, з червоними, гострими, майже цілокраїми листками, на жилках яких зісподу є волоски. Гілки і черешки волосисті, без колючок. Пелюстки квіток всередині білі, зовні

зеленкуваті. Плоди спочатку червоні, стиглі — чорні, з 2—3 кісточками (отруйні). Цвіте у V—VI.

Росте по лісах і чагарниках, на вологих заплавних луках, серед заростей лози, іноді навіть по берегах річок. Поширена повсюдно в Лісостепу, на Поліссі, рідше — на півдні степової зони.

Збирають тільки кору, коли вона добре відстає від деревини весною. Вогку, ще м'яку кору дрібнять і сушать (висушена, при згинанні вона легко ламається).

Кору крушини не менш дворічного строку витримки після збирання застосовують як проносний засіб. Свіжіша кора крушини ламкої викликає нудоту і діє як блювотний засіб. Щоб скоротити кондиційний строк, її прогрівають при температурі 100 °С. Таку можна використовуватн через рік зберігання. (Наявний у свіжій корі франгулярозид внаслідок нагрівання або довшого зберігання перетворюється в глікофрангулін.) Таким чином, у корі крушини, придатній для лікування, готовим є комплекс з глюкофрангуліну, франгульо-емодину і франгуліну. Крім згаданих речовин, у корі є ще хризофанова кислота, алкалоїди (0,15 %), дубильні речовини (10,4 %), цукри, яблучна кислота, сліди ефірної олії, а також 1,8 — діоксі-2 — ацетилнафталін. У листях: алкалоїди (до 0,17 %) і аскорбінова кислота (до 2 %). У плодах також близько 0,04 % алкалоїдів.

У народному лікуванні вживають витриману 2—3 роки кору крушини при запорах, при опуху печінки, при геморої (але в останньому випадку лікарі віддають перевагу рициновій олії — касторці). Доза: 20 г на 0,5 л води, готують відвар протягом 15 хвилин. Однак кількість вживання крушини регулюють, виходячи з організму хворого. На одних добре діє мала кількість, на інших — більша. Встановивши свою дозу, хворий уже додержується її постійно.

Відвар крушини в порівнянні з іншими (особливо хімічними) проносними засобами вважають найбільш нешкідливим. Хоч у народі твердять, що до нього не буває звикання, хворі самі з часом збільшують дозу, «щоб узяло».

Відвари крушини вживають при дуже сильному місячному, при колітах із запорами.

Крушина як проносне особливо корисна для людей малорухливого способу праці і літніх людей. Тоді рекомендуються харчі, багаті на клітковину (хліб з борошна грубого помолу, овочі, фрукти). Однак при атонії кишеч-

ника з запорами — дієта зі зменшенням клітковини.

При ожирінні та легких запорах готують відвар з 2-х чайних ложок кори (варити 5 хвилин) на склянку води. Вживають тривалий час по півсклянки 2 рази на день.

Аптечний екстракт (рідина) — по 20—40 крапель на один прийом, сухий екстракт — по 0,2 г, препарат рамнин — по 1—2 таблетки перед сном.

При передозуванні можуть бути кольки у животі.

Протипоказання: вагітність, гострий катар шлунка, тяжкі захворювання нирок, деякі внутрішні кровотечі (заборона лікаря).

Кору зберігають у коробках у сухому місці.

2.1.22. *Fumaria officinalis L.*— рутка лікарська.

Рос. назва: дымянка лекарственная.

Родина: Fumariaceae — руткові.

Малюнок — таблиця IV

Однорічний бур'ян, росте на городах, у садах, на полях (наприклад, у забур'яненій картоплі), на свіжих могилах сільських кладовищ, на засмічених місцях. Поширена повсюдно, але розсіяно. В тих місцях, де дим'янка росте більш компактно, поле віддалік здається сизим, наче вкрите димом.

Стебло 10—50 см завдовжки, звичайно сланке, з висхідними квітоносними гілками, соковите. Листки складні, пірчасто-роздільні, з вузькими частками. Квітки блідо-рожеві, бувають пурпурові, пелюстки на верхівці темніші, з зеленою смужкою, зібрані у волоть з китиць. Плід однонасінний, на верхівці майже прямолінійно зрізаний або навіть вдавлений. Цвіте рутка майже все літо, з травня до осені. Зацвітає поступово. В цей час, коли зверху ще є квіти та їх бутони, до низу по стеблу можуть вже бути плодики.

Збираючи, зрізують усю рослину до відмерлих знизу листків під час цвітіння, бажано ще без плодиків. Рослина соковита, треба її добре і скоріше просушити, бо, розстелена товстим шаром, може швидко зіпсуватись. Суху загортають у папір і переховують у сухому місці.

Крім цього виду, допускається заготівля і подібних, а саме: Fumaria Sleicheri Soy. Willem.— рутка Шлейхера, F. vaillantii Loysel.— рутка Вайяна, F. rostellata Knaf.— рутка гострокінцева та інші види.

Рутки — рослини отруйні, однак у народі застосовуються, хоч і з обережністю в дозуванні і частіше в сумішах. Надземна частина в період цвітіння вміщує алкалоїди (фумарин, протопін, кріптокарпін та інші), глікозиди, ефірну олію, смолисті, дубильні, слизисті, гіркі речовини, барвники, вітамін С, нафтохінон, фумарову та інші органічні кислоти.

Вважають, що рутка збуджує апетит, зміцнює шлунок, серце, злегка проносить. Наукова медицина широко не застосовує. В народному лікуванні рутка вживається у вигляді свіжовіджатого соку разом з пивом або сироваткою: 20,0—25,0 г соку на 1 склянку, приймають 2—3 чарки за день. Користуються цим засобом після тривалої гарячки, при гемороїдальних та інших кровотечах, при туберкульозі легень, після тяжких хвороб і взагалі тоді, коли намагаються підтримати сили після тривалої, виснажливої хвороби.

При появі на тілі прищів, лишаїв, різних висипів мажуть уражені місця свіжим соком з рутки. Я помітив, що свіжий сік з рутки згубно діє на коростяних кліщів. Часто на селі, не маючи аптечних засобів, я рекомендував натиратися цим соком, а то і добре погніченою свіжою рослиною. На початку закоростіння, поки кліщі не розмножувались у великій кількості, полегшення наставало дуже помітне.

У зимовий період рутку сушену вживають при катарах шлунка із зниженою кислотністю: з пивом або сироваткою — 10,0 г рутки на півлітра пива, кип'ятять 7—10 хвилин. За день випивають усю порцію. При цьому ж захворюванні виліковувались, вживаючи таку суміш: золототисячника (центурії — 2.1.15) — 2,0 г, звіробою (2.1.28) — 2,0 г, тирличу (2.1.23) — 2,0 г, деревію (2.1.1) — 2,0 г, дикого цикорію (2.1.17) — 3,0 г, рутки — 4,0 г. Суміш заливають 1 л сирої води, намочують на цілу ніч і вранці кип'ятять 5—7 хвилин. Накрита суміш настоюється, її проціджують і випивають за день за 5 прийомів: натщесерце — 1 склянку і протягом дня — 4 рази по півсклянки.

У фітотерапевтичній літературі є рекомендації використання її у жовчогінних зборах, особливо при дискінезії жовчних шляхів, при жовчних каменях, у тому числі і після їх хірургічного видалення, а також при млявій (застійній) функції печінки. Застосовується і при

підшлунковому жовчовиділенні, що чергується з застоями. Взагалі, вважають, що рутка регулює жовчоутворювальний і жовчовидільний режими організму, діє спазмалітично не тільки на жовчні, але й сечовивідні шляхи та кишечник, понижує при цьому тиск крові.

Ряд матеріалів підтверджують висновки народної емпірики і, в свою чергу, тлумачать, конкретизують їх. Рекомендують при геморої, нашкірних висипках, прищах, здуттях кишечника. У болгарській «Фітотерапії» рекомендується: 2—3 чайні ложки подрібненої трави настоюють на 2-х склянках холодної перевареної води протягом 8 годин. Це добова доза. За іншими джерелами: настій у термосі з 2 столових ложок трави на 0,5 л крутого кип'ятку. Вживають теплим у 3 прийоми за 30 хвилин до їжі. У польських фітотерапевтичних працях рекомендується трихвилинний відвар із $^1/_2$ столової ложки трави рутки на склянку води, з настоюванням ще хвилин 10. Націджують і приймають по 1—2 столові ложки відвару 2—4 рази на день. Частіше використовують у відповідних сумішах трав. Є твердження про те, що рутка активізує дію інших компонентів трав у зборі. Таку думку висловлював і М. А. Носаль. Діє дещо тонізуюче.

Протипоказання: на останньому місяці вагітності, гостре запалення шлунка, глаукома.

Час зберігання — два роки.

2.1.23. *Gentiana cruciata L.*— тирлич хрещатий (тирлич-лихоманник).

Рос. назва: горечавка перекрестно-листная, горечавка крестовидная.

Родина: Gentianaceae — тирличеві.

Малюнок — таблиця V

Багаторічна рослина 15—40 см заввишки, з досить товстим кореневищем і розеткою листків. Прикореневе листя ланцетно-еліптичне, стеблове — яйцевидно-ланцетне, тупувате. Квіти 4-членні, в пазухах листків та верхівкових кільцях, сидячі; віночок з 4 яйцевидними відігнутими частками, всередині синій, зовні білувато-синій; чашечка 6—10 мм довжиною, у 3—4 рази коротша від віночка.

Росте на сухих схилах, серед чагарників, на полях, по

старих межах, на луках, горбах, у молодих рідких соснових лісах, любить більш відкриті місця. Цвіте в VII—VIII.

Збирають кореневища з коренями восени і головним чином від рослин із зів'ялим стеблом. У народі існує думка, що ця ознака свідчить: рослині не менше 3—4 років; стебло виростає пізніше, а до того існує тільки розетка з листків. Ознака ця не відповідає описам у визначниках рослин, але насправді це спостерігається досить часто. Корені проникають глибоко в землю, широко розгалужуються, через що їх важко повністю викопати.

Вважають, що корінь тирличу збуджує апетит, зміцнює шлунок, діє глистогінно і перешкоджає нагноєнням. Назва «горечавка» відповідає тому, що рослина (корені) дуже гірка.

Збирають під осінь (або квітуючу) і використовують подрібненою.

Наукова медицина віддає перевагу не цьому тирличу, а кореневищам тирличу жовтого з квітами. Препарати його (порошки,екстракти) вживаються як гіркота, що збуджує апетит і поліпшує діяльність травних органів. Тирлич жовтий застосовують у народі там, де він росте (високогірні луки). На Волині (землі старого територіального ділення) цей вид зустрічається дуже рідко, і можна твердити, що через свою велику популярність він зник. Взагалі, він зникає навіть у Прикарпатті і Карпатах, де корінь його колись заготовляли. Тепер необхідна культура його. В народі застосовують той вид тирличу, який більше зустрічається на місці. Вважають, що корінь цього тирличу теж збуджує апетит, зміцнює шлунок, діє глистогінно і перешкоджає нагноєнням тощо.

Тирлич хрещатий містить гіркі глікозиди (генціопікрин, гентизін), трисахарид генціаноза, алкалоїди, з яких виділено генціанин, ефірні і жирні олії, барвники, вітамін С. У листях знайдено гіркі речовини та аскорбінову кислоту — до 200 мг% (сп. літ. № 2).

Відвар кореневищ і коренів тирличу (15,0—20,0 г на 1 л водн) застосовують при млявому травленні, при запорах, відсутності апетиту, при блідій немочі, подагрі, артритах і зовнішньо — для лікування застарілих гнійних ран.

Зважаючи на те, що водний відвар або настій кореневищ з коренями тирличу швидко псується, його виготовляють невеликими порціями, а ще кращим вважа-

ється виготовлення замість напару настойок на міцному вині, які приймають по 2—3 чарки щодня.

При підвищеній кислотності шлунка із здуттям, печією і запорами готують настоянку на портвейні. Беруть по 10,0 г таких рослин: кореневищ з коренями тирличу, висушених апельсинових шкуринок, кореневищ аїру (2.1.2), трави звіробою (2.1.28), бобівника (2.1.36), суцвіття пижма (2.1.61), кореня валеріани (2.9.6) і трави сухоцвіту болотяного (сушениці) — (2.10.4). Суміш заливають 1 л вина і ставлять на вікно на сонячне світло на 21 день. Потім проціджують і приймають натщесерце вранці 2 столові ложки і стільки ж — перед сном.

Крім того, кореневища і корені тирличу застосовують при таких недугах.

Зовнішньо: 1. Гнійні рани посипають дрібним порошком коренів тирличу, змішаним порівну з порошком квіток ромашки лікарської.

2. Народним засобом проти потіння ніг є щоденне (перед сном) вимочування ніг у досить гарячому міцному відварі з суміші: дубової кори (3 частини) і тирличу (1 частини). При цьому в народі рекомендують замість панчіх, шкарпеток застосовувати лляні або конопляні онучі з саморобного полотна.

Внутрішньо: 1. Навіть найстійкіша печія проходить, якщо перед обідом щодня випивати чарку вина, в якому протягом 21 дня настоювались дрібно порізані корені з кореневищами тирличу.

2. При подагрі добре діє такий відвар: 3 чайні ложечки дрібно порізаного кореня тирличу заливають трьома склянками сирої води і варять 7—10 хвилин. Відвар випивають протягом дня.

3. При катарі шлунка: по 1 чайній ложечці (з верхом) дрібно порізаного кореня тирличу, трави деревію (2.1.1) і трави золототисячника (2.1.15) заливають трьома склянками сирої водн і кип'ятять 10 хвилин. Відвар вживають впродовж дня. При відповідній щодо цієї хвороби дієті (про що буде подано окремо) включається в харчування кисле молоко з булкою. При цьому забороняється горілка й обмежується куріння.

Цей же відвар приймають при відсутності апетиту, при кишкових захворюваннях, а також при блідій немочі у слаборозвинених дівчат.

В офіційній медицині препарати цього тирличу (густий екстракт, настоянки) в основному застосовують при тих самих хворобах, що й у народному лікуванні. Є протипоказання: останні місяці вагітності, гострі запалення шлунка, глаукома, виразка шлунка, кровотеча в органах системи травлення.

Кореневища з коренями тирличу зберігають у ящиках, вистелених всередині папером. Час зберігання — до 5 років.

2.1.24. *Geranium L.*— герані.

Родина: Geraniaceae — геранієві.

Малюнок — таблиця V

В Україні ботаніки налічують 25 її видів. Можу стверджувати, що всі герані мають лікувальне використання. Деякі з них, без сумніву, ефективні. Одні види описую нижче, а герань криваву — червону — включаю до патентів, чи «ноу-хау», нашого народу (окремий нарис № 2.4.8).

У вдумливого та критично настроєного читача з'явиться думка: а де ж ці герані для людей, в якій аптеці? Слушно, чи не так? Звичайно, на такі обвинувачення є цілий ряд теж слушних виправдань, яких хворі люди не хочуть розуміти. Для них один аргумент: помагає — значить повинно бути в аптеках, незалежно від того, чи це офіційне офіцінальне (тобто лікарське), чи офіціальне (подане в «фармакопсі»), чи неофіцінальне і неофіційне.

Переліч лише привабу для молодих дослідників — деякі хвороби, при яких доцільна, наприклад, герань лісова: поноси, коліти, запалення анальної (вихідної) частини прямої кишки; як обволікаюче і в'яжуче; для полоскання слизової порожнини рота, в тому числі й при кровотечах її, наприклад, ясен (гінгівіт); запалення шкіри, опіки, рани; погане згортання крові; ще й при такому захворюванні, як лімфогрануломатоз.

Природа наша багата різними видами гераней. Але ж герані — неофіцінальні при нашій нестачі ліків. Чи не дивно?

1. *Geranium pratense L.*— герань лучна.

Рос. назва: герань луговая.

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 30—80 см, з коротким кореневищем. Стебла й особливо листя — волосисті, 7-, 5-, 3- (в послідовності від низу стебла) роздільні. Пелюстки квіток (5) синьо-фіолетові, у щитковидному суцвітті. Самі квітки при основі волохаті. Цвіте в VI—VIII. Росте на суходольних луках, освітлених узліссях, серед кущів. Поширена в лісовнх і північних лісостепових районах. Використовують траву з коренями і корені. Траву заготовляють під час цвітіння, корені — восени або навесні.

Усі частини рослини мають дубильні речовини; у квітах їх до 16,3 %, кореняхі кореневищах 19—38 %. У листках є чимало аскорбінової кислоти.

Використовують внутрішньо при маткових кровотечах, дизентерії, катарах шлунка, виразковій хворобі його. Зовнішньо — при екземі, дерматитах, для обробки виразок, свищів, гнійничкових захворювань шкіри тощо. Губергріц А. Я. і Соломченко М. І. (відомі лікарі-фітотерапевти з Донецька, знавці народної медицини) подають у своїй новій книзі (сп. літ. № 6), що траву цієї герані використовують при епілепсії, а сухим порошком посипають кровоточні рани. Золою ж із трави, змішаною зі сметаною, змазують лишаї. Миють відваром голову для зміцнення волосся. При носових кровотечах вкладають у ніздрі тампони, змочені настоєм або відваром з рослини або коренів.

Лікувальні форми і дозування:

а) відвар 30 г кореня або 5 столових ложок сушеної трави з 0,5 л водн — по 15 мл через 1—2 години (як в'яжуче і кровоспинне);

б) 20%-ний настій кореня — по 2—3 чайні ложки тричі на день — як в'яжуче;

в) 2—3 чайні ложки трави настоюють 8 годин у 0,5 л холодної води (добова доза) — при неврозах, епілепсії;

г) свіжий сік рослини — по 20—30 крапель через 2—3 години — як кровоспинне.

2. *Geranium silvaticum* — герань лісова.

Рос. назва: герань лесная.

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 25—60 см. Листки довгасто-черешкові. І тільки верхні — сидячі. Квітн з пелюстками до 15 мм, бузкового кольору, віночок у них майже вдвічі довший за чашечку. Цвіте у VI—VII. Росте на луках, у лісах, нерідко серед кущів. Поширена в лісових районах, у Північному Лісостепу, на заході України, на Поліссі.

Хімічний склад той самий, що й у герані лучної. В надземній частині наявні дубильні речовини; виявлені й алкалоїди (сп. літ. № 19).

Використовується і при шлункових захворюваннях.

3. *Geranium collinum Steph* — герань пагорбкова.

Рос. назва: герань холмовая.

Висота стебла — 30—85 см. До верху розгалужені, у щиток, вкриті простими волосками, відігнутими назад. Листки — притиснуті, коротковолосисті, в обрисі округло-п'ятикутні, глибоко 3—7-роздільні. Квіти рожево-фіолетові з пелюстками завдовжки 12—17 мм, цвіте у VI—VIII. Зустрічається на півдні лісостепових і у степових районах. Росте на нашаковнх місцях, серед кущів.

Заготовляють траву з коренями або тільки надземну частину.

У всіх частинах її наявні дубильні речовини. У траві кількість високоякісних танінів досягає 11—13 %. Рослина багата білками, корисна й худобі.

Чув, що в народі її використовують: водний настій-напар як в'яжуче при шлунково-кишкових розладах, як кровоспинне при жіночих (маткових) кровотечах. Це підтверджується і літературними даними (сп. літ. № 38).

4. *Geranium robertianum L.*— герань Робертова.

Рос. назва: герань Роберта.

Однорічна або дворічна рослина, заввишки 20—60 см. Листки майже до основи пластинки 3—5-роздільні з двічі перисто-розсіченими ділянками. Пе-

люстки цілісні, рожеві, рідше червоні, вдвічі довші від чашолистків, клиновидно-яйцевидні. Стебла прямостоячі, розгалужені; прямостоячі і черешки листків, настовбурчені, залозисто-волосисті. Цвіте в VI—IX. Росте в тінистих лісах, серед кущів, на схилах, кам'янистих місцях. Поширена по всій Україні (в степу — рідше).

Використовується в народі подібно до герані кривавочервоної, але «простудником» не вважається.

Рідше можна зустрітись з лікувальним використанням.

5. *Geranium bohemium L.*— герань чеська.

Рос. назва: герань чешская.

Квітоніжки у неї стоячі. Квіти голубі з фіолетовими жилками. Полюбляє вирубки, росте і між кущами. Поширена у західному і прибережному Поліссі, в Лісостепу.

Лісоруби, особливо у холодну, сиру погоду, люблять зігріватись і ласувати гарячим чаєм міцної заварки з герані.

Рідше її заготовляють для домашнього вжитку.

2.1.25. *Geum rivale L.*— гравілат річковий.

Народні назви: одолян-трава, підійма, поникниця.

Рос. назви: могущник, гравилат речной.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця V

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 25—70 см, з товстим бурим повзучим кореневищем, укритим залишками листків. Стебло волохате, у верхній частині залозисте, звичайно темно-червоне. Листки притиснуто-волохаті, прикореневі, на черешках, ліровидно-перисто-розсічені, з великою закругленою 3—5-надрізаною часткою і 2—3 невеликими парами зубчатих часток. Стеблові листки трироздільні з невеликими яйцевидними прилистниками. Квіток 2—5 по верхівці стебла. Чашечка дзвінкувата, бурувато-червона, залозисто-волохата. Пелюстки червонуваті або жовтувато-білуваті, з червоно-бурими жилками. Цвіте у V—VI. Росте на вологих луках, серед кущів, на берегах річок. Поширений у лісостепових районах на Поліссі, в Карпатах.

Збирають верхівки квітучих рослин, а восени, коли дозріють плоди, викопують корені. Сушать очищені і помиті кореневища, як звичайно (спочатку можна привялити на сонці).

В молодому листі міститься до 117 мг% аскорбінової кислоти і до 137 мг% каротину. У коренях до 23 % дубильних речовин пірогалового ряду, алкалоїди, червоний барвник, до 0,1 % ефірної олії, до складу якої входить переважно евгенол.

Рослина неофіційна.

У народі траву в вигляді настою (чаю) приймають при шлунково-кишкових нездужаннях, з послабленням. Настій з кореневищ і кореня вживають серединчу як зміцнюючий, в'яжучий, кропоспинний, протизапальний, знеболюючий, антисептичний засіб, і, хоча діє тонізуюче, дехто вважає, що він (як і чай з трав) сприяє снодійно. Настій з коренів і кореневищ п'ють при поносах, малярії, маткових і гемороїдальних кровотечах, при цинзі, мігрені, алергії і як зміцнюючий після тяжких захворювань.

Зовнішньо настій з кореневища з коренями використовують для полоскання горла при ангіні, а ванни з п'ятихвилинного відвару з настоюванням цілої рослини в каструлі (додають у ванну) — при деяких захворюваннях суглобів і м'язів.

Свіжоподрібнене на кашку кореневище прикладають на мозолі.

Внутрішня доза: 2 чайні ложки подрібненого кореневища з коренями на 1 склянку окропу настоюють зо дві години і п'ють по 1 столовій ложці 3—4 рази на день до їжі. Зовнішньо такий настій з 2-х столових ложок на півлітра окропу вживають для обмивання, полоскань, прямочок.

Зберігають корені, кореневища, траву окремо.

Строк зберігання в сухому приміщенні — 3 роки.

2.1.26. *Glechoma hederacea L.*— розхідник звичайний.

Народні назви: блющик, собача м'ята.

Рос. назва: будра плющевидная, котовник.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок — таблиця V

Багаторічна рослина, завдовжки до 60 см, із слабкими стеблами і висхідними квітучими гілками. Листки округлі, яйцевидні, біля основи — серцевидні, по краях зарубчасті. Квітки по 2—3 в пазушних кільцях, фіолетові або голубувато-лілові, рідко червонуваті або білі. Запах рослин нагадує м'ятний.

Росте по садах, серед чагарників, у лісах, по заростях, під тинами, на полях, уздовж доріг, на кладовищах, запущених городах. Цвіте в IV—VII.

Поширений повсюдно. Рослина вважається отруйною. Може викликати стан серцевої недостатності і набряки.

В траві міститься олія (до 0,03 % в свіжих і 0,06 % у сухих рослинах), дубильні речовини, гіркоти, сапоніни, смоли, аскорбінова кислота, каротин.

В офіційній медицині не використовується. В народі для лікувальних цілей збирають усю рослину під час цвітіння. Вважається передусім відхаркувальним і загоюючим засобом і застосовується частіше в сумішах трав.

Усередину. Чай з напару 5,0 г сушених листків або сушеної цілої квітучої рослини на 1 склянку кип'ятку. Вживають при болях у животі (шлунку), при обкладеному язику, катарах кишок, захворюваннях нирок і сечового міхура, при опухах печінки, при катарах легень і бронхіті.

При хронічному катарі легень рекомендують напар з такої суміші: 2 столові ложки бруньок тополі (2.4.17), стільки ж трави розхідника та 1 столову ложку квіток бузини чорної (2.4.21) запарюють на ніч. Випивають за 5 прийомів протягом дня.

Хорошим відхаркувальним засобом вважається така суміш рослин (в однакових пропорціях): листя розхідника, копитняка (2.1.12) і трави парила звичайного (2.2.1). Три столові ложки збору заливають трьома склянками кип'ятку і парять цілу ніч. Випивають за 5 прийомів. Зовнішньо застосовують напар з 1 столової ложки трави на 1 склянку окропу для примочок до ран, виразок і при враженнях шкіри.

Крім того: 1. Добре потовчену тістоподібну масу листків розхідника і стебелець з квітами прикладають на нариви. 2. Місця шкіри, заражені коростяним кліщем, натирають 2 рази на день міцною настоянкою трави розхідника на оцті. 3. При сльозотечі до очей прикладають марлю, намочену у гарячому міцному напарі листків розхідника.

Траву розхідника включають у збори лікувальних рослин, що вживають для полоскання травлення, особливо при недостатній кислотності шлункового соку, при захворюваннях жовчних шляхів (для стимулювання відтоку жовчі), навіть при жовчних каменях як засіб для полегшення роботи печінки. Це також один з компонентів зборів для лікування від пієлонефритів, циститів і при подагрі.

Відвар трави розхідника: 2 столові ложки на 1,5 склянки води, варять на слабкому вогні 10 хвилин і використовують майже гарячим (при вуграх, опіках, фурункулах — компреси, примочки).

Зберігання: суху траву зберігають у жерстяних, майже герметично закритих коробках (до 4-х років). Є твердження, що з часом зілля певною мірою втрачає свою отруйність.

2.1.27. *Heracleum sibiricum L. (H. spondylicum L. War. sibiricum Schmalh.)* — борщівник сибірський

Рос. назва: борщевник сибирский.

Родина: Apiaceae (Umbelliferae) — зонтичні.

Малюнок — таблиця V

Багаторічна рослина. Інші види цього роду поширені в Карпатах і Криму, на Сахаліні та приокеанському Далекому Сході й сягають такої висоти, що в них може заблудитись вершник на коні.

В Україні ботаніки визначають сім видів борщівників. Найбільш поширений — борщівник сибірський — заввишки 50—150 см, опушений жорсткими волосками, що можуть викликати опіки на шкірі (при роботі зі свіжою рослиною — дія ефірної олії). Нижні листки довгочерешкові, до 50 см, верхні — зі здутими піхвами і 3—7 яйцевидними сегментами. Суцвіття — складний зон-

тик з дрібними зеленувато-білими квітами. Плоди — продовгувато-яйцевидні двосім'янки. Цвіте в VI—VIII. Росте на узліссях і серед кущів, по луках, полях, при дорозі, вздовж річок, місцями засмічує луки і пасовища як бур'ян. Зустрічається по всій Україні.

Рослина має в собі 0,3—3 % смолистої, майже безбарвної ефірної олії. Близько 80 % олії становить октиловий ефір оцтової кислоти. Рослина багата на вітамін С і каротин. У насінні виявлено до 18 % жирної олії, в коренях значна кількість цукрів. Є вказівки, що плоди отруйні.

Листя збирають до і на початку цвітіння, корені — восени або раннею весною, насіння — коли дозріє (з кінця серпня і до жовтня). Сушать — як звичайно.

За моїми спостереженнями, рослина в народі не має тепер широкого лікувального застосування, за винятком декотрих травознаїв. Корінь і листя вживають для настоїв чи відварів при розладах кишечника (поносі), в тому числі при дизентерії, а також при спазмах нервового походження (в останньому випадку вживали і настій насіння). Добре ошпарені окропом, листки прикладають як обезболюючі при ревматизмі.

З насіння виділено Н-октиновий спирт, що вживається в парфюмерії. Він же використовується для місцевого лікування трихомонадного кольпіту. Вчені свідчать про те, що корінь і листя здавна вживали в народі при епілепсії, при зубному болю, а настій з насіння — при істерії. В літературі знайшов і підтвердження своїх спостережень: з молодого листя готують борщ, а в суп дають корені борщівника; молоді соковиті пагони до розпускання квіток використовують як начинку для пирогів і як приправу до різних страв. Рослина дає велику зелену масу — придатну для силосування на корм. Хороший медоніс.

Ширше застосування у народному лікуванні борщівники мають в Сибіру і на Далекому Сході як при вищезгаданих захворюваннях, так і як протиспазматичний, неврологічний засіб.

Щодо дозування коренів, листків, верхівок стебел, бутонів, насіння борщівника сибірського в народі є певні розбіжності. Найбільш раціональним для внутрішнього вживання вважаю: для листків і молодого стебла — 1 столова ложка (сухих) на одну склянку крутого кип'ятку для настою (по дві столові ложки 3—4 рази на день після їжі). Корінь: відвар на слабому вогні кипіли 20

(з однієї чайної ложки на склянку води). Остудити і приймати по 1 столовій ложці 3—4 рази на день після їжі. При істерії і як обезболююче — 2—3 рази в міру потреби.

В болгарській «Фітотерапії» вказується: приймається виготовлений холодним способом (гадаю, у перевареній воді кімнатної температури) — п'ять чайних ложок сировини (корінь) настояти на двох склянках води протягом 8 годин (добова доза).

Висушені частини рослин зберігають окремо, загорненими у папір, в коробках, що добре закриваються. Строк зберігання — 2 роки.

2.1.28. *Hypericum perforatum L.*— звіробій звичайний.

Народні назви: прозірник, заяча крівця, свентоянське зілля.

Рос. назва: зверобой продырявленный, обыкновенный.

Родина: Hypericaceae — звіробійні.

Малюнок — таблиця VI

Багаторічна трав'яниста рослина з відростаючими щороку стеблами. Стебла прямі, заввишки 30—100 см, двогранні, вгорі розгалужені. Листки овальні або довгасті, гладенькі, з безліччю ніби проколотих, по краях чорних плямок, що просвічуються. Квітки яскраво-жовті, з бурими цяточками, зібрані у щитовидні суцвіття. Плід — багатонасіннєва коробочка, що розкривається. Смак рослини терпкий, запах ніжний, специфічний. Цвіте в VI—VIII. Після зламування верхівок стебел з пазух листків виростають і розвиваються до квітування бічні гілки. Їх (квітучі) збирають в VIII—IX.

Росте на галявах, межах, лісових посадках, при польових дорогах, на схилах, перелогах, сухих луках, у заростях. Поширена повсюдно.

Збирають під час цвітіння, частково на початку цвітіння, коли ще більшість квіток у бутонах, зрізуючи верхні частини стебел з листками і відгалуженнями.

В Україні рід «звіробій» налічує 12 видів. У народі я не виявив якоїсь переваги щодо вживання окремого виду. Збирають ті, на які натраплять. Лікувальна перевага окремих може бути виявлена спеціальними дослі-

дженнями. І все ж фітотерапевти віддають перевагу вище описаному видові. В посібниках для заготівельників лікарських рослин вказано, що збір інших видів, крім H. perforatum L. (звіробій звичайний), або заборонено, або не рекомендується. Зазнайомитись (для розпізнання) з описом їх можна в ботанічних визначниках, зокрема у «Визначнику вищих рослин України» (Київ, 1987 р.).

Біохімізм звіробою звичайного багатий і складний. В «Атласі лікарських рослин» подається: «В усіх частинах, крім коренів, містяться: красильна речовина (барвник) гіперицин (0,1—0,4 %), псевдогіперицин, котрий при насвітленні його розчину в піридині проявляється як фотосенсибілізуюча речовина — утворює гіперицин і псевдогіперицин; крім того, гіперино-дегідро-діантрон, псевдогіперинодегідродіантрон і фрагулоемодінантранол. Виділені також флавоноїди гіперозид (у траві — 0,7 %, у квітках — 1,1 %), міріцерин, рутин; кверцитрин, ізокверцитрин і кверцетин». До складу трави також входить ефірна олія (понад 0,1 %), яка має в собі терпени (в основному пінен, секвітерпени, невелику кількість складних ефірів ізовалеріанової кислоти, дубильні речовини (до 10 %), каротин — до 55 мг% (на абсолютно суху вагу), цериловий спирт, незначну кількість холіну та сліди алкалоїдів. За іншими науковими джерелами, в звіробої виявлено ще й вільні кислоти, нікотинову, аскорбінову кислоти (0,1—0,2 г на 100 г рослини), церіповий спирт, гіркі речовини. За Соколовим і Замотаєвим, є ще смоли (до 17 %), вітаміни Р і РР, антоціанн, зокрема лейкоантаціанідини (5—6 %), сапоніни, спирти та інші сполуки. Отакс багатство цього зілля.

Сушать звіробій у затінку.

М. А. Носаль зібрав такі відомості про вживання трави звіробою в народі.

Передусім, він підкреслював, що звіробій — найголовніша лікувальна рослина з усіх нам відомих. Щодо терапевтичної сили звіробій можна норівняти хіба що з суницею, з тією тільки різницею, що суничний сезон триває 3—4 тижні (сезон ягід). Висушена суниця втрачає багато своїх властивостей, а звіробій (і свіжий, і сушений) завжди ефективний. У нашій флорі немає рослини, подібної до звіробою. Люди називають його «травою від 99 хвороб». І справді: якщо готується суміш проти будь-якої хвороби, як внутрішньо, так і зовнішньо, рідко коли без звіробою обходяться.

Вважають, що на організм людини діє як в'яжуче, збуджує апетит, поліпшує функцію кишечника, як сечогінне і загоюючне.

Звіробій, як і інші лікарські рослини, вживають і сам по собі, і в зборах з іншими рослинами, але якщо стати на точку зору народних знавців лікарських рослин, до якої я приєдную і свою особисту думку, то краще змішувати. Правда, суміші утруднюють пізнання і розуміння дії основного компонента — звіробою, отож є робота травникам.

При лікуванні кам'яної хвороби печінки, розладів шлунка і кишечника, сечового міхура, ряду жіночих хвороб, захворювань легенів, запальних процесів, нарив, виразок, чиряків, висипів на тілі, ревматизму — однаково скрізь стане в пригоді звіробій. Як без борошна не спекти хліба, так і без звіробою не можна лікувати багато які хвороби людей і тварин. М. А. Носаль стверджує, до речі, що звіробій не токсичний і «звірів не вбиває». За відомостями з літератури, назва походить від казахського «джерабай», що означає «цілитель ран».

1. При хворобах печінки і при жовчних каменях змішують: звіробою 40,0 г, споришу (2.1.46) — 30,0 г, цмину (2.7.7) — 30,0 г, ромашки (2.1.34) — 10,0 г і кори крушини (не свіжого збору, а витриманої зо три роки) (2.1.31) — 20,0 г. Чотири столові ложки суміші заливають 1 л сирої води, а вранці кип'ятять 7—10 хвилин. Випивають за день за 4 прийоми (за годину після їди). При цьому — дієта печінкових хворих, грілка на печінку.

2. При гострому і хронічному запаленні нирок застосовують суміш: листків мучниці (ведмежого вушка) (2.3.1) — 40,0 г, бруньок берези (2.3.4) — 30,0 г, трави грижниці (остудника) (2.3.19) — 20,0 г, звіробою — 40,0 г, стовпчиків (волосся) кукурудзи (2.2.14) — 10,0 г, кореня бузини трав'янистої (собачої) (2.3.34) — 20,0 г, трави хвоща польового (2.3.14) — 30,0 г, споришу (2.1.46) — 20,0 г, квіток материнки (2.1.40) — 20,0 г, ромашки лікарської (2.1.34) — 15,0 г. При запорах додають ще 30,0 г кори крушини (витриманої 2—3 роки!). Готується і вживається як суміш № 1 (див. вище). При цьому — дієта, ванни.

3. Сечогінна суміш для так званого в народі очищення крові: хвоща (2.3.14) — 40,0 г, стулок (без зерен) квасолі, переважно карликових форм (2.3.31) — 10,0 г, вівсяної соломи — 20,0 г (2.3.2), трави звіробою — 40,0 г,

споришу (2.1.46) — 20,0 г, квіток бузинн собачої (2.3.34) — 30,0 г, волошок синіх (2.3.7) — 20,0 г. При запорах — корн крушини (2.1.21) — 20—30,0 г. Готується і вживається, як суміш № 1. Рекомендуються ванни.

4. Відхаркувальна суміш при багатьох захворюваннях легенів: листків підбілу (2.4.26) — 40,0 г, квіток коров'яка (2.4.28) — 30,0 г, квіток дикого маку-самосійки (2.4.13) — 20,0 г, квіток бузини чорної (2.4.21) — 20,0 г, липи (2.4.24) — 20,0 г, первоцвіту весняного, лікарського (2.4.18) — 20,0 г, трави медунки з квітами (2.4.19) — 40,0 г, трави звіробою — 40,0, квіток гречки посівної (2.4.7) — 30,0 г, квіток калачиків (мальви) (2.4.11) — 30,0 г, пагонів пасльону солодко-гіркого (глисника) (2.11.28) — 30,0 г. 4 столові ложки суміші запарюють 1 л окропу. Парять під накриттям, вдень п'ють ковтками. В народі рекомендується при цьому лежати.

5. Суміш при катарах шлунка (див. в окремому розділі, присвяченому цим хворобам).

6. Суміш для іригацій при білях у жінок: по жмені трави звіробою, дубової кори, кореня кропиви звичайної, кореневищ гірчака зміїного (2.1.47), пелюсток квітів шипшини, листя і гілок омели (2.5.4), суцвіть цмину піскового (2.2.7), кореня живокосту (2.4.22), насіння льону, трави гірчака (водяний перець) (2.12.4), суцвіть нагідок (2.1.13). Беруть 4 жмені суміші, заливають 2—3 л води і кип'ятять на слабкому вогні 20 хвилин. Проціджують двічі, вливають у кружку і гарячим, скільки можна витримати, роблять глибокі промивання вагіни двічі на день: вранці і ввечері. Так вважав ще М. А. Носаль. Дозволю собі певну корективу його поради, а саме: спринцювання, промивання проводити добре теплим і, може, достатньо один раз — на ніч.

7. Коли погано загоюються рани, виразки, нариви, до хворих місць прикладають шматочки, змочені в олії, в якій не менше як три тижні настоювались квіти звіробою (квіток 2 частини, олії — 4 частини за вагою). Віддають перевагу мигдалевому маслу, а якщо його немає, то беруть соняшникову олію. Цією ж олією змазують і рани від укусу здорового (не скаженого, бо від цього — щеплення) собаки.

8. Якщо під рукою немає вибору трав, то при хворій печінці обмежуються такою сумішшю: звіробою — 30,0 г, суцвіть цмину піскового — 20,0 г. Готують і вживають, як суміш № 1. При запорах додають кори крушини (2.1.21) — 20,0 г, варять 7—10 хвилин. Без кори парять цілу ніч і вдень випивають за 5 прийомів.

9. Навіть тривалий понос затримується, якщо натщесерце пити гарячий чай із звіробою і деревію (2.1.1), взятих порівну. 1 столова ложка суміші на 1 склянку окропу.

10. Гнійні рани, опіки, що гнояться, обкладають шматочкою, змоченою в міцному водному напарі-настої одної жмені звіробою на півлітра кип'ятку.

11. Буває, що після важкої фізичної праці відчувається біль у попереку і загальне ослаблення. В таких випадках 2 ложки квіток звіробою розтирають у 4-х ложках свіжого коров'ячого масла, солять до смаку й 1 столову ложку цього відвару розмішують на бовтанку (емульсію) у 2 склянках пива; випивають протягом дня. У стійких випадках повторюють цю процедуру кілька днів поспіль.

12. Склянка чаю з трави звіробою, особливо його верхівок, зібраних на початку квітування,— тобто коли більшість квітів ще в бруньках,— прийнята перед сном, убереже дитину (та і дорослих) від мимовільного сечовипускання в ліжку під час сну.

13. Сморід від гангренозної рани в народі лікують, промиваючи і прикладаючи шматочку, просякнуту відваром суміші: звіробою 100,0 г і дубової кори (2.7.1) — 200,0 г. Враховуючи народне застосування нагідок (2.1.13), вважаю за доцільне додати після кип'ятіння в цей відвар, який щойно перестав кипіти, 60,0—100,0 г суцвіть (кошичків) нагідок для напару.

14. Для припинення поганого запаху з рота і для зміцнення ясен вдаються до полоскання міцним напаром звіробою з додатком 1—2 чайних ложок у напар трави шавлії лікарської. Дехто користується для цього просто водним настоєм звіробою.

15. Крім квітучого і бутонізуючого звіробою для припинення нічного нетримання сечі (ноктіурія) додають ще й інші рослини у сумішах. Наприклад, насіння парила (2.2.1) у співвідношенні: 2 (звіробою), 1 (насіння). Настій, або 2-хвилинний відвар, настоюють: дві столові ложки суміші на півлітра води. Денна доза — у 3 прийоми.

Порізану траву звіробою зберігають у ящиках, викладених папером. Не рекомендується тривалий час витримувати пучки звіробою на світлі. Час зберігання — 3 роки.

Докладніші матеріали про дію звіробою на організм людини і про використання його в медицині читач може почерпнути з праць по фітотерапії.

Вітчизняна медична наука не обійшла своєю увагою звіробій і внесла свої пріоритетні матеріали в світову медичну науку. Особливі заслуги в цьому напрямку мають дослідники Інституту мікробіології АН України в час, коли його очолював нині покійний академік В. Г. Дроботько. Інститут випустив низку праць і про цю рослину. Ще 1954 року було передано у практику одержаний зі звіробою антибіотичний препарат іманін, особливо цінний для прискорення регенерації пошкоджених тканин, приміром, при глибоких опіках та інших потребах. Потому, вже в 60-х роках, було одержано препарат новоіманін та його видозміни. Доцільність його використання має широкий медичний спектр.

Взагалі, характеристика народної емпірики, як на мій погляд, щодо звіробою в своїй основі знайшла майже повне схвалення науки. Однак слід зробити і певні застереження щодо захоплення у народі звіробоєм. Тривале і в замалих дозах (як то кажуть, і хліб може стати отрутою) приймання звіробою може викликати гіркоту у роті, запори, не поліпшення, а пониження апетиту, почуття тягару в ділянці печінки. Хворим з підвищеним тиском крові лікарі рекомендують у разі потреби приймання звіробою, використовуючи його тільки у сумішах (зборах) лікувальних рослин.

Щодо приймання самого звіробою, то нормальною дозою внутрішньо вважається настій одної столової ложки трави на півторн склянки кип'ятку. Випивають по півсклянки перед їжею, запивають водою. Для зовнішнього вживання використовують настій або короткочасний відвар з настоюваним з трьох столових ложок на півлітра кип'ятку. Настоянку на міцній горілці (70° — спирт) роблять з розрахунку 1—2 вагової частини звіробою на 1 частину горілки. Приймають по 30—40 крапель тричі на день. Таку ж настоянку вживають і для обробки ран, розвівши її попередньо в перевареній воді (1—2 столові ложки на півсклянки води).

Практикують також виготовлення оздоровчої звіробійної горілки (настоянки). Зловживання нею може призвести до гірших наслідків, ніж зловживання чистою горілкою. Горілчану настоянку звіробою не треба пити більше 3—4 чарок за день, тому що це може спричинитися до таких же явищ, як і при тривалому прийманні завищених доз настою чи відвару звіробою.

У Казахстані на овечих пасовищах росте багато звіробою. Одноманітне поїдання його призводить, особливо в сонячну погоду, до запалення шкіри овець, випадання вовни. (Щось подібне буває у нас при поїданні вівцями великої кількості половн та соломи гречки.) Це так зване явище фотосенсибіляції підказало вченим використання звіробою для лікування від вітиліго (білявих плям на шкірі, що погано загоряють, а лише рожевіють). Особливо це турбує жінок, коли ці плями на обличчі, на голові, шиї — хоч ніякого болю вони не викликають. Такі уражені діляики шкіри намазують соком зі свіжого звіробою і через хвилин 15 виставляють на сонячне проміння. Час першої інсоляції — до півгодини. В ці ж дні внутрішньо приймають 2—3 рази на день 30—50 крапель соку, витиснутого зі свіжих листків та квіток звіробою, і запивають водою. На сонці довго бути не варто, краще потроху, частіше. Лікування тривале (два місяці) з перервами на день-два через кожні три тижні.

Як твердять вчені-дослідники, в основі пігментації лежить накопичення зерен пігменту меланіну в меланоцутах — особливих клітинах базального шару епідерміси.

2.1.29. *Inula britannica L.*— оман британський.

Народні назви: пожарки, губощник, арніка несправжня, оман заболотний, оман луговий.

Рос. назви: девясил британский, оман британский.

Родина: Astraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця VI

Ботаніки налічують на Україні 11 окремих видів роду оманів. Серед них особливо цінується оман високий. Однак в народі можна зустрітись із використанням інших видів (в тому числі і степових) оманів, особливо оману британського. Назва його мінялась в ботанічній номенклатурі.

Це багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 15—18, а на родючих грунтах — і до 45 см. Кореневище тонке, повзуче. Стебла висхідні або прямостоячі, густо облистнені, вгорі розгалужені, під кошиками білоповстисті, внизу розсіяно-м'якоопушені. Листки чергові, цілісні, видоажено- або широколанцетні, коротко загострені, по краю дрібнозубчасті, рідше цілокраї, зверху голі або розсіяно-волосисті, зісподу густіше вкриті прилеглими довгими тонкими білими волосками і, крім того, дрібними жовтими залозками; нижні до основи поступово звужені в крилаті черешки, середні і верхні сидячі, напівстеблообгортні, нерідко з вушками. Квітки блідо-жовті, зібрані в невеликі (2,5—3 см у діаметрі) кошики, що утворюють на верхівці стебла нещільне щитковидне суцвіття, крайові язичкові квіти — жіночі — голі, гладенькі, на верхівці — тризубчасті, середні — двостатеві, трубчасті. Плід — сім'янка. Цвіте у VI—IX.

Оман британський росте по всій території України (крім високогір'я Криму і Карпат) — по берегах річок і канав, на луках, межах, як бур'ян уздовж доріг, на засмічених місцях, рідше на полях.

В народі можна відмітити певну екстраполяцію (перенесення) лікувальних властивостей однних рослин на інші, особливо коли вони подібні між собою зовнішньо, навіть за назвою. Скажімо, дію оману великого, нагідок (календули), арніки гірської присвоюють (і ототожнюють) дії оману британського. На жаль, такий грішок можна помітити і в узагальненнях деяких вчених.

В народі щодо зіставлення пари арніка (Arnica montana L.) — оман британський, чув просто анекдотичні висновки. Суть у тому, що через великий попит на арніку в народі її давно вже визбирали до краю. Замість неї почали користуватись іншими подібними до неї рослинами, і особливо оманом британським. І що цікаво, встановили зовсім іншу, ніж у арніки, але важливу лікувальну його дію.

В народі збирають квіти або цілу рослину оману британського під час її цвітіння, відмиваючи корені, відкидаючи побуріле листя. Збирають і саме тільки листя та верхівки квітучих рослин. Сушать як звичайно. До речі — в народі оман часто називають не британським, а польовим.

Вживають внутрішньо при кровотечах: шлункових, кишкових і в сечовому тракті; зовнішньо (і внутрішньо) при кровотечах зі слизової носа, горла, ясен та при болючих місячних. Крім того, п'ють настій при спазмах шлунка, кишечника, а також включають у збори трав, що призначаються при гемороїдальних кровотечах, при колітах, ревматизмі. Зовнішньо вживають настій з цілої рослини для обробки інших ран, виразок і навіть лишаїв.

Внутрішньо використовують частіше листя та верхівки квітучих рослин. Готують настій з одної столової ложки висушених рослин на півлітра кип'ятку, настоюють 5—6 годин. Випивають за день у 4—5 прийомів. Для зовнішнього вживання: настій з 2-х столових ложок на 0,5 л окропу.

Деякі наведені відомості подані і в працях інших авторів. Крім того, вказується, що в народі висушену сировину цілої рослини використовують як протнглисний засіб, вживають проти алкоголізму і як збуджуючий апетит. В нових науковх джерелах вказується про використання рослини внутрішньо при скрофульозі, радикуліті, від кашлю, як відхаркувальне, потогінне та сечогінне. Зовнішньо як антибактеріальне та в'яжуче. Свіжі потовчене листя (це відмічено і мною) прикладають до виразок, гнійних ран і таких, що кровоточать. Як внутрішньо, так і зовнішньо користуються настоєм з листя: одна столова ложка на склянку окропу. Через 2 години проціджують і вживають по 1—2 столові ложки 3—4 рази на день. Такий же настій — і зовнішньо.

Всі лікувальні форми висушеного зілля зберігають окремо (загортають у папір) в бляшанках чи скляному посуді.

Строк зберігання — до 3-х років.

2.1.30. *Juglans regia L.*— горіх грецький, волоський.

Рос. назва: орех грецкий.

Родина: Juglandaceae — горіхові.

Малюнок — таблиця VI

Усім відоме дерево. Цвіте наприкінці квітня, в травні.

Збирають листя весною і на початку літа (V—VI). Незрілі плоди збирають і використовують, коли ядра, перегородки ядра ще в молочній стиглості, нездерев'янілі і добре ріжуться ножем (кінець VI, VII). Зелені ж оплодні (часом на експорт) збирають при заготівлі горі-

хів восени (VIII—IX). Ножем розрізають їх навпіл, викидають пошкоджені почорнілі частини і сушать в печах або сушарках при температурі до 40 °С. Зберігають в мішках або ящиках в сухому місці, стежачи, щоб не відволожувались, не чорніли.

За біохімічним складом у листі містяться: гідроюглон, що легко окислюється в юглон; глікозид; флавоноїди: гіперозид (0,2 %); арабінозид кверцетина, арабінозид кемпферола та інші; аскорбінова кислота (4—5 %), дубильні речовини (3—4 %); каротин (до 0,33 мг%); ефірна олія (до 0,03 %). Зелений зовнішній оплодень вміщає вітаміни (до 3 %) і дубильні речовини (до 25 %), а також гідроюглони. Насіння має жирну олію. З оболонок насіння виділені ситостерол і його глікозид.

За вмістом каротину і вітаміну С листя не поступається цитрусові. В ядрах плодів 54—74 % жирного масла, 12—21 % білка, до 7 % вуглеводів, тіамін, рутин, вітамін С. Юглон (що забарвлює) має бактерицидні властивості.

В народному лікуванні вживають здебільшого листки волоського горіха і його незрілі плоди. Вважається, що на організм людини вони діють як в'яжуче, кровоспинне, глистогінне, кровоочисне, поліпшує обмін речовин. Кровоспинним вважають як внутрішньо (пошкодження капілярів), так і зовнішньо.

Чай з сухих листків — по 50 г на 1 л води — п'ють при хворобах шкіри, при венеричних хворобах, при круглих глистах, при здуттях живота внаслідок поганого відходження газів (при метеоризмі), відсутності апетиту і, нарешті, при катарах шлунково-кишкового тракту. Помічається, що у діабетиків знижується процент цукру в сечі, якщо вони п'ють чай з листків волоського горіха.

Декому вказана вище народна доза приймання настою з листя може бути завищеною. Гадаю, більш помірною є настій з 2-х столових ложок на 0,5 л кип'ятку — настоювати у термосі 5—6 годин. Приймати протягом дня. Звичайно, краще, як правило, коли разові, добові і курсові дози визначає індивідуально хворому лікар.

З дрібно порізаних молодих плодів волоського горіха готують спиртову настоянку. Горіхи заливають спиртом і настоюють у пляшці на підвіконні (на сонці) 2 тижні. Чорну пахучу настоянку зливають у пляшку, а горіхи, що залишилися після спирту, засипають цукром, доливають (або ні) трохи перевареної води, добре перемішують і дають настоятися приблизно цілий місяць, збовтуючи час від часу. Виходить хороший лікер. І настоянку, і лікер вживають при болях у шлунку, кишечнику (особливо при нетравленні). Лікер діє менш ефективно, але приємний на смак. Приймають після їжі при легкому нетравленні. Для настоянки беруть приблизно 30 горіхів на 1 л спирту, а до лікеру ще додають трохи гвоздики і кориці до смаку.

Листя волоського горіха в напарі (дехто робив відвар) застосовують для ванн золотушним дітям і хворим на рахіт.

Для того, щоб надати волоссю темнішого кольору, миють голову у міцному відварі з листків волоського горіха.

Відваром сухих листків (1 столова ложка на 1 склянку води) протирають ваткою вугри (шкіра набирає кольору загару), полощуть порожнину рота, горло, мигдалини. Промивають і роблять примочки при запаленнях слизової очей, протирають, промивають пальці ніг при пітливості і запрілості. По селах часом користуються таким настоєм чи відваром для полоскання піхви при білях.

Є ще в мене записи, хоч фактів для підтвердження повної достовірності мало. А втім, може, вони стануть в пригоді вченим, дослідникам.

1. Примочками і приймянням внутрішньо відвару, настою з листків, сухих оплодиів грецького горіха лікуються від вовчанки.

2. Оригінальне використання в народі внутрішніх лусок сухих плодів горіха грецького, що їх висколюють ножем після вилущення ядер. З двох столових ложок таких лусок роблять відвар (20 хв) на півтори склянки води на слабкому вогні, настоюють, щоб остудити. П'ють по півсклянки у 3 прийоми при кісті (в жіночих органах), при простатиті, при аденомі.

В офіційній медицині препарати з горіха (юглон, карнон) застосовуються при шкіряному туберкульозі.

Висушене листя та оплодні (окремо) зберігають у щільних ящиках, вистелених папером, у жерстяних коробках, а подрібнені — у скляних банках з щільним закриттям.

Строк зберігання — 2 роки. На мій погляд (органолептично і інтуїтивно), хімічний «букет» та ще при різному зберіганні надто змінюється, а тим самим, можливо, і втрачається дія сировини.

Горіх попід вікнами, на подвір'ї очищає повітря від мікробів (фітонциди), відганяє мух.

У 1986 на 1987 рік зимою місцями, смугами вимерзли грецькі (волоські) горіхи. В народі це пов'язували з чорним впливом Чорнобилю. Потім вони поволі відростали... Горіх цей — чи не індикатор смуги радіаційного забруднення?..

2.1.31. *Lemna L.*— ряска.

Родина: Lemnaceae — ряскові.

Малюнок — таблиця VI

Життєвим середовищем наших рясок є прісні стоячі води.

На Україні ботаніки визначають 3 види цього роду. Всі вони — багаторічні рослини.

1. *Lemna triculca L.*— ряска триборозенчата.

Рос. назва: ряска трехборозчатая.

Стебло у неї панцерне, або видовжене, 5—10 мм завдовжки, прозоре, звужене до основи, часто зубчасте по краю, звичайно занурене у воді. На поверхню підіймається тільки під час цвітіння в V—VI, видається розгалуженим завдяки з'єднанню стебел між собою. Рослина багаторічна. Поширена по всій Україні.

2. *Lemna minor L.*— ряска мала.

Рос. назва: ряска маленькая.

Стебла з обох сторін плоскі, плавають на поверхні води, 2—4 мм завдовжки і 2—3 мм завширшки. Рослини звичайно з'єднані у групи по 3—6. Цвіте у V—VI. Поширена по всій Україні.

3. *Lemna gibba L.*— ряска горбата.

Рос. назва: ряска горбатая.

Стебло у неї зверху пласке, знизу опукле; 5—7 мм завширшки і до 7 мм завдовжки. Зелене, знизу зрідка червонувате. Рослинки плавають відособлено.

Поширена по всій Україні (крім Криму), але зрідка.

Всі ці види рясок мають в народі однакове лікувальне використання, але рясці горбатій надається певна перевага — завдяки більшій її фізичній масі. Заготовляється протягом літа. Вилавлюють і притягують до берега або човна дрібночарунковою сіткою та вичерпують невеличким гачком. Сушать під накидом, на горищі, що добре вентилюється. Зберігають висушену в марлевих мішечках, підвішуючи їх в місцях, що добре провітрюються. Треба зважити, що миші та щури дуже ласі до неї.

За хімічним складом у висушеній траві виявляється до 25 % білків (протеїнів), 17—20 % клітковини. Зола з ряски містить кальцій, кремній, залізо. В рясці малій є ще фосфор, магній, кобальт, бром, нікель, титан, марганець, мідь, цинк, ванадій і так звані мікроелементи, що являють собою «мікровітаміни» для організму.

Вживають як сечогінний засіб, а також при кропивниці, що спричиняється порушеним обміном речовин. А також: як жарознижуюче, від кашлю, при ревматизмі, при запаленнях слизистої дихальних шляхів. Дехто її запарює, щоб настоєм обмивати гнійні рани, чиряки, виразки. З різних джерел знаю, що теплим водним, окропним, ряковим настоєм промивають запалені очі (кон'юнктивіт), кладуть або роблять примочки-компреси на місця шкіри, поражені білявими плямами (вітиліго) та облисінням. Є вказівки (сп. літ. № 19) на використовування ряски при набряках невротичного характеру, як протигрипозний та загальнозміцнюючий засіб.

Лікувальні форми і дозування в народі різні. І, я б сказав, у більшості непереконливі або сумнівні. Тому наведу ті, що подані в академічному довіднику (сп. літ № 19). Внутрішньо настойку (1 чайну ложку сухої подрібненої ряски на 50 мл горілки) по 15—20 крапель тричі на день; порошок з ряски (змішують з медом) по 1—2 г на прийом тричі в день.

Строки зберігання висушеної ряски 1—2 роки.

2.1.32. *Linaria vulgaris L.*— льонок звичайний.

Рос. назва: льнянка обыкновенная.

Родина: Scrophulariaceae — ранникові.

Малюнок — таблиця VI

В Україні росте 15 видів роду льонок, більшість яких поширена в Криму і лісостепових областях. Один з видів (л. дворосдільний) культивують як декоративну рослину в квітниках. З усіх них лікарською вважають льонок звичайний.

Рослина отруйна. Хоча в народі це і не підкреслюється особливо, однак при користуванні нею треба виявляти обережність, особливо при дозуванні, внутрішньому вживанні.

Це трав'янистий багаторічний бур'ян, заввишки 30—90 см. Стебло пряме або висхідне. Листки лінійні, ланцетовидні, густо розміщені по стеблах. Квітки жовті, зигоморфні. Цвіте в VI—IX. Росте біля доріг на схилах, по межах, серед посівів, на непідняті парах, по сухих канавах. Поширений скрізь в досить значній кількості.

Збираючи траву, зрізують на 10—15 см вище від нижніх жовтіючих листків, або там, де починаються квітки.

Вважається проносним, сечогінним і потогінним. За народним визначенням «пом'якшує затверділості на тілі».

У траві знаходиться алкалоїд пеганін, глікозиди: лінарин, неолінарин, пектолінарин, фітостерин, триакантан, органічні кислоти, в тому числі аскорбінова (0,4 %), каротин. Один з глікозидів відщеплює при розкладі синільну кислоту (сильна отрута). В насінні близько 35 % жирної олії.

Наукова медицина рідко користується цією рослиною, а в народному лікуванні вона має досить широке застосування. Чай з льонку (півтори столові ложки нарізаної трави з квітками на 1 л кип'ятку) п'ють при здутті кишечника, при хворобах печінки. При жовтяниці — в суміші з цмином (2.2.7), стовпчиками кукурудзи (2.2.14), по одній столовій ложці кожного (1:1:1) на 1 л води для настою-напару. П'ють по півсклянки 3—4 рази на день. Такий же настій в цій же дозі приймають при застійних станах у печінці, в жовчних шляхах і для збудження роботи нирок. М. А. Носаль не погоджувався з твердженням, що льонок звичайний є хорошим засобом при хронічних запорах, вважаючи, що для цього

в фітотерапевтичному арсеналі є більш ефективні рослини. Він же рекомендував вживати льонок зовнішньо, а саме: з квіток його робив мазь для гемороїдальних шишок. По одній столовій ложці добре подрібнених квіток льонку, дубової кори (2.7.1), трави гірчака — водяного перцю (2.12.5) — все це намочують у 5-ти столових ложках розтопленого свинячого сала (смальцю) протягом 12 годин. Розмішують, час від часу підігріваючи сильніше, і проціджують, зливають у баїку. Накривши пергаментним папером, зав'язують. Маззю змазують невеликий кусочок марлі і тампон вводять в анальний отвір. Заспокоює нестерпний біль, зменшує запальність і затримує кровотечу. Подібну мазь з самих тільки квіток льонку М. А. Носаль радив застосовувати при лишаях, екземі тощо.

Водний настій з квіток льонку в суміші з іншими травами, про які буде мова в окремому розділі, присвяченому способам лікування екзем, вживається для прикладання і компресів при деяких шкіряних захворюваннях.

При золотушному нагноєнні очей і взагалі для поліпшення зору використовують настій-напар з такої суміші: по одній чайній ложечці квіток льонку, пелюсток волошки синьої (2.3.7), квіток бузини чорної (2.4.21), трави очанки, квіток рум'янку лікарського (2.12.3). Все це (краще у термосі) заливають крутим окропом і залишають закритим настоюватись на 8 годин (найкраще це робити звечора — на ніч). Змочену в напарі марлю прикладають до запалених очей.

«Не чекайте чуда і не вимагайте моментального вилікування,— читаємо у записах М. А. Носаля,— а терпляче місяцями прикладайте такий настій; його ж у вигляді крапель (додержуючи найповнішої чистоти) закапуйте піпеткою в очі, і ви неодмінно одужаєте».

У фармакогнозії (науці про сировинні джерела лікарських засобів) льонку звичайному не приділяється особливої уваги. В ряді ж спеціальних літературних наукових фітотерапевтичних джерел є дуже корисні матеріали, поради. Зокрема, А. Д. Турова вказує, що галенові препарати льонку застосовували під час Великої Вітчизняної війни для лікування хворих атонією кишечника, запорами, метеоризмами (затримкою відходження газів). Діють вони проносно (без побічних ускладнень) при хронічних запорах. Рослина ця малотоксична, однак у токсичних (отруйних) дозах льонок викликав слинотечу, судороги, задишку.

Безпечною дозою приймання внутрішньо вважають настій одної повної столової ложки на склянку кип'ятку — по одній столовій ложці його через кожні 1—2 години.

За А. Д. Туровою — клінічні випробування препаратів з льонку відновились у 1958 році, після того як був досліджений пеганін (алкалоїд і препарат) та виявлені його цінні фармакологічні властивості (детальніше в інших працях).

В. В. Кархут вказує дозу: на склянку окропу беруть столову ложку льонку і настоюють 10 хвилин. П'ють по 1 склянці вранці і ввечері. Вдвічі менші дози, вказує він, застосовують при хворобі Меньєра — з запамороченням, блюванням і головним болем. Хвороба Меньєра — це захворювання лабіринту внутрішнього вуха, що проявляється періодичними приступами головокружіння і пониженням слуху.

Інші автори рекомендують льонок при атонії кишечника, метеоризмі, запорах, як жовчогінне і сечогінне, а також при геморої, мимовільному сечовиділенні і при затримці менструацій.

Льонок корисний при дискенезії жовчних шляхів. Зовнішньо: відвар (з 1—1,5 столових ложки, 5 хвилин, відцідити) при запаленні анального отвору, піхви (обмивання, тампонування); при запаленні слизової очей (кон'юнктивіт) — примочки, компреси, промивання; при вуграх, при виразковості від тромбофлебіту.

Читач, гадаю, зауважив у цьому наукове підтвердження доцільності певних народних прийомів використання льонку, але із впорядкуванням дозування. Висушену сировину зберігають пучками, загорнутими в папір (не газету!). Тривалість зберігання — 2—3 роки.

2.1.33. ***Linum usitatissimum L. et Linum humile Mill.*** — **льон звичайний (довгунець) і льон низький (кучерявий).**

Рос. назва: лен-долгунец и лен низкий (кудряш).

Родина: Linaceae — льонові.

Малюнок — таблиця VI

Вирощують дві різновидності цієї рослини. Льон-довгунець не розгалужений або слабо розгалужений у верхній частині стебла і вирощується передусім на волокно. Льон нижький більш розгалужений і вирощується переважно на зерно, волокно ж дає коротше, ніж довгунець, і гіршої якості. Ботанічний рід «льон» (дикий) на території України має 28 видів. Сама зелена рослина льону звичайного і низького, як і суха,— отруйна.

Насіння льону культурного вміщує 30—48 % жирної олії, що в своєму складі має ненасичені жирні кислоти (лінолову, ліноленову, олеїнову), гліцериди пальмітинової та стеаринової кислот, а також слизи (5—12 %). Крім того, білок (до 26 %), вуглеводи (12—26 %), органічні кислоти; ферменти, вітаміни C_1, А, каротин. Вся рослина і особливо паростки мають глікозид лінамарин, що розщеплюється на синильну кислоту (отруйна!), глюкозу і ацетон.

З лікувальною метою використовується насіння і олія з нього. Насіння льону вживають, перш за все, як захисно-обволікаючий, пом'якшуючий та легко проносний засіб. Найпростіший спосіб вживання в народі — це 1—2 чайні ложки чистого насіння льону 1—2 рази за день (запивають одною склянкою помірно гарячої води). Краще, однак, насіння попередньо дещо потовкти у ступці (настояти на гарячій воді). Таке насіння швидше набубнявіє, а при помішуванні виділяється слиз. Слиз цей разом з насінням приймають, як вказано вище. Він покриває і охороняє слизову оболонку не тільки шлунка, але і кишечника — попереджує або знімає запалення. Застосовується при підвищеній кислотності шлункового соку, при запаленнях або виразці шлунка та дванадцятипалої кишки. Набубняві насіння знімає запори, особливо навикові та хронічні, навіть при атонії кишечника. Помічено в народі, що цей засіб особливо корисний для людей, схильних до ожиріння, лікувальна дія насіння

проходить не тільки в шлунку, але продовжується і в кишечнику (коли насіння настояти цілим). Поліпшується перистальтичний рух травним трактом аж до видалення, сприяє повнішому усуненню калових мас. Помічено також, що при сильних проносах слизові маси насіння виявляють певну закріплюючу дію. Не варто лише перевищувати дозування, а краще всього самому собі індивідуально, шляхом спроби, встановити оптимальну дозу.

Відціджений через марлю слиз приймають потроху при запаленнях глотки, стравоходу, при опіках гарячими напоями, ліками тощо. Слиз приймають внутрішньо при запальних і виразкових процесах у стравоході, при ентеритах, колітах, запалені прямої кишки і при геморої, особливо з запорами. В останньому випадку рекомендуються клізми слизом (навіть з насінням) — тоді не відціджують, а тільки настоюють години 3 і вводять теплим 50—100 мл 1—2 рази на добу, бажано в одну і ту саму пору. Користуватись треба тільки свіжим слизом. Ще один варіант: повну столову ложку чистого насіння заливають склянкою гарячої перевареної води (не окріп), приміром, у чистій півлітровій скляній банці, закривають кришкою і через декілька хвилин збовтують (хвилин 15—20). Проціджують, відтискують чистими руками. Приймають внутрішньо по чверті склянки теплим до 3-х разів за день через 20—30 хвилин після їжі, проте лікар індивідуально може порадити хворому і до їжі. Слиз в ляняному насінні здебільшого знаходиться у верхніх шарах шкірки, тому для отримання його насіння можна і не товкти у ступці.

Слиз насіння льону використовують також зовнішньо для примочок, припарок на запалені місця, полощуть ним (збовтати з тепленькою водою) рот після необережного опіку його гарячим або чимсь роз'їдаючим слизову (наприклад, кислотою, міцним спиртом тощо).

Доводилось чути схвалені відгуки про такі процедури при остеохондрозі, ревматизмі, суглобових болях, навіть і артритних, хоч в останньому випадку доцільність для мене сумнівна. Беруть 1—2 склянки насіння льону, добре розігрівають його у металевій каструльці і всипають у попередньо для цього виготовлений мішечок. Мішечок з насінням розрівнюють, прикладають на болючі місця. Доцільність таких гарячих аплікацій в кожному окремому випадку визначає лікар.

В народі, та і в офіційній медицині, належну увагу приділяють і лляній олії як самій по собі, так і в препаратах, особливо для лікування опіків; а також при сухій потрісканій шкірі, при певних висипках, в тому числі алергічних, при вуграх звичайних, сверблячці шкіри, а також при доглядах за немовлятами. Попередньо, коли немає гарантії чистоти, її пригрівають майже до закипання і зливають у чисту баночку.

Лляну олію або несолоний свинячий топлений жир (смалець) декотрі травознаї використовували для «ухоплення запахів» квітів, рослин. Для цього використовували різні технологічні (часом дотепні) «хитрування». Так, скажімо, робили «перекладанець» або «прокладанець»: на папір, змащений лляною олією або несолоним свинячим смальцем, клали шар свіжозібраних квітів або пелюсток (троянди, лілії, яблуні) або подрібненої сирої трави (материнки, чебрецю або інших запашних рослин). На них клали другий (намастити жиром з обох боків) папір і знову шар квітів чи подрібненої сирої трави. Так робили свого роду паперово-рослинний «торт», як роблять господині наполеон чи сметанник з кількох шарів (5—6). Через якийсь час (3—4 години) його розбирали і папір з жиром (без квітів чи трави) вимочували, виполоскували у міцній горілці — краще у дещо розведеному спирті, в який додано трохи ефіру, що потім звітрювався. Так одержували свого роду домашній одеколон — він же — ліки для зовнішнього вживання. Якось після закінчення моєї публічної лекції підійшов до мене один слухач і заявив, що він може навчити мене «збирати» фітонциди, тобто, за його термінологією, «лікувальну душу рослини». Відразу ж я розповів йому, як він це робить. Слухач здивувався. Тоді зауважив йому, що він неуважно слухав мене, бо фітонциди це не тільки леткі речовини, а складний комплекс різних речовин і т. д. Пофантазували трохи разом, і мій симпатичний співбесідник заявив на прощання, що збирався про все писати в Академію наук, але тепер не буде. Порекомендував йому взяти в бібліотеці і прочитати праці професора Б. П. Токіна або академіка А. М. Гродзінського.

Лляна олія використовується для виготовлення мазей, насичених різними лікувальними компонентами. Відомо також, що вона є дієтичною їдою для хворих атеросклерозом з порушенням обміну речовин, понижує рівень холестерину в крові, діє регенеративно на шкіру, легко засвоюється в травному тракті. Лляна олія, змішана з вапновою (1:1) водою (краще, звичайно, в аптеч-

ному виготовленні), вживається для лікування опіків.

З лляної олії виготовляють зелене мило і мильний спирт, які застосовують зовнішньо при захворюваннях шкіри. Є прекрасний вітчизняний препарат «лінетол», який одержано з лляного насіння. Рекомендую зазнайомитись! Це цінний препарат (лікування від атеросклерозу і зовнішньо).

Н. Г. Ковальова вказує, що у народній медицині відвар насіння, між іншим, ще застосовують при запаленнях сечового міхура і сечових проток, при каменях в сечовому міхурі, від кашлю, а також для спринцювання при деяких гінекологічних захворюваннях, при болях та дизентерійних позивах на випорожнення. Лляну олію застосовують як протиглисний засіб при запорах. Рецепта автор не дає.

В. С. Ягодка рекомендує 10—15-хвилинний відвар з 2-х столових ложок насіння на 200 мл води або молока як епітелізуюче (для гоїння шкіри) і як косметичне для масочок, а також при опіках, тріщинах шкіри і при піодермітах (гнійничкових захворюваннях шкіри).

Д. А. Муравйова вказує про біохімічний склад вітаміну і пояснює, що полінасичені кислоти лляної олії є вихідними речовинами для внутрішнього біосинтезу в людському і тваринному організмі похідних гіпотетичної простаноєвої кислоти, що одержала назву простагландинів. В залежності від своєї хімічної будови, числа і положень подвійних сполук, гідрооксі- і кетогруп простагландини виявляють різну фізіологічну дію. Вони можуть викликати збудження або скорочення матки. Одні діють бронхорозширююче, інші, навпаки, звужують бронхи. Встановлено і їхній вплив на обмін жирів. Простагландини знижують кількість випадків інфаркту. Препарати одержують з лляної олії.

Напрошується думка: з одного боку — як ще багато боргів у науки перед народним досвідом, з другого — як часто необгрунтовано і легковажно твердять декотрі: «Ось бачите, помагає, а наука не знає». На мій погляд, та наука, що має право носити це ім'я,— знає, а коли ще не знає, то буде знати. Принцип її — ПРАВДА І ЛЮДЯНІСТЬ та достовірне утвердження в пошуках, у праці, у житті.

2.1.34. *Matricaria chamomilla L.* — тепер ботанічна наукова назва Chamomilla recutita (L) Raschert. (Синонім старий: Matricaria chamomilla 1755, non L. 1753) — хамомілла лікарська (х. обідрана) — в побуті: рум'янок аптечний, р. лікарський, романець, ромашка.

Рос. назва: хамомилла ободранная, хамомилла лекарственная (в быту: ромашка аптечная, р. лекарственная).

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця VI

Однорічна, добре відома, популярна трав'яниста рослина, яка потребує спеціального опису. Цвіте з V по IX. Росте на пустирищах, в городах. Часом розводять в квітниках, щоб мати «під рукою».

Збирають тільки цілком розпуклі квітки-кошички. Сушать у провітрюваних місцях, краще в затінку.

За біохімічним складом у квіткових кошичках дослідники виявили 0,2—1,35 % ефірної олії, до складу якої входять: хамазулен — густа рідина синього кольору, терпен, сесквітерпен, сесквіспирти (до 20 % у маслі); кадінен, капрілова, нонілова та ізовалеріанова кислоти. З квіткових кошиків виділені також: апіїн, що при гідролізі розщеплюється на апігенін, глюкозу і апіозу, кверцімеритн, прохамузулен-матрицин, лактон-матрикарин, умбеллірин і його метиловий ефір — герніарин, діоксікумарин, трнакантон нікотинової кислоти, тараксастерол, холін, фітостерин і його глікозид, саліцилова кислота, гліцериди жирних кислот, аскорбінова кислота, каротин, дубильні і гіркі речовини, слизи, камедь, жир, смоли та інші речовини.

В народі вважають, що на організм людини діє: вітрогінно, потогінно, заспокоює болі і судороги та як пом'якшувальне.

Квітки ромашки (рум'янку) — одні з найпопулярніших домашніх ліків і застосовуються при різних захворюваннях всередину і зовнішньо.

Зовнішньо. З напару квіток, змішаного з кухонною сіллю (200 г на 8 л води), роблять ванни при подагричних опухах рук і ніг. Придбати велику кількість аптечної ромашки для ванн важко і, гадаю, що це свого роду

«марнотравство», бо ромашка тепер «у лімітi». Її з успiхом можна замінити (для ванн) так званим рум'янком собачим (див. нижче), якого є в природі значно більше.

Застосування ромашки при подагрі і ревматичних запаленнях. До болючих місць прикладають подушечки, наповнені квітами чорної бузини (2.4.21) і ромашки (1:1). Робиться це так: суміш квіток злегка змочують крутим кип'ятком і, як трохи простигне (але гарячий), мішечок з квітами прикладають до хворого місця, ретельно обв'язують. Зокрема це роблять при болі в щелепах (в щоках) після простуди на протягах, коли болять не тільки щоки, а й вся голова. Такі ж подушечки застосовують і під час «прострілу» (біль у попереку). В такий же спосіб (і цією ж сумішшю) зігрівають флюси, застосовують при зубному болі з опухом щоки. Однак застерігаю, що це не завжди доцільно, а іноді навіть шкідливо, особливо коли у щоці є вже внутрішнє нагноєння. Реальну пораду може дати тільки лікар (в тому числі і зубний).

Після тяжких хвороб (скарлатина, віспа, кір тощо) у дітей, які перенесли їх, спостерігається іноді витікання з вуха (буває і довготривале). В таких випадках звичайно купують в аптеці розчин перекису водню. Краще не розчинений, а міцніший, і самі розчиняють його (1:1 або 1:2) напаром ромашки і цією рідиною промивають вухо. Після промивання (теплим) канал вуха закривають ваткою.

У поляків практикується застосування ромашки з косметичною метою: а) 4 рази на тиждень у міцному напарі з квіток ромашки миють (або зволожують) обличчя, після чого не витирають; б) на обличчя накладають марлю (масочку), змочену в суміш сирого жовтка, меду, мигдалевого масла і міцного напару ромашки. Така маска надає шкірі приємного матового вигляду і робить її гарненькою.

Напаром з ромашки користуються для промивання гнійних ран, виразок, наривів (чиряків). При хворобі очей прикладають до них примочки. Напар з квіток ромашки вживають також для полоскання горла, вуха, для іригацій і, нарешті, для припарок на опухлі і запалені місця тіла.

Всередину квітки ромашки лікарської вживають у формі чаю при дитячих хворобах із здуттям кишечника, при болях у животі, кольках, спазмах шлунка, крім того, при затриманні менструацій, при болях в ділянці

матки і, нарешті, при простудних захворюваннях, що супроводяться гарячкою.

При жовтяниці намагаються якнайшвидше вивести з крові, як кажуть у народі, хвору жовч, а потім забезпечити надходження в кишечник здорової жовчі. Сприяє цьому ромашка, напар якої злегка послаблює кишечник, а теплі клізми з напару очищають його від жирів, які затримуються і не засвоюються. В цих випадках п'ють чай з ромашки, змішаної в рівних дозах по об'єму з квітками цмину піскового (2.2.7).

Трапляється від неякісної їжі здуття кишечника, біль в ділянці пупка, а іноді й опух живота (як при водянці). Тоді приймають проносне (звичайно в побуті — рицину) і, коли пронесе, починають пити чай з суміші ромашки, шишкоягід ялівцю (2.3.24), трави холодної м'яти (2.1.35), звіробою (2.1.28), золототисячника (2.1.15) — кожного в рівних частинах, 4 столові ложки суміші на 1 л води кип'ятять на слабкому вогні не більше 10 хвилин, а коли прохолоне, п'ють теплим по 3 склянки за день.

При болях у животі п'ють напар з ромашки і меліси (2.5.3), змішаних порівну. Для напару беруть 2 столові ложки суміші на півлітра кип'ятку. П'ють гарячим до 3-х склянок за день.

Дітям з напару квіток ромашки роблять клізми і дають пити при здуттях кишечника.

Настоєм ромашки (відваром) полощуть голову після миття для надання волоссю блиску, еластичності. Роблять також примочки для регенерації пошкодженої шкіри.

За даними фітотерапевтичної наукової літератури, суцвіття ромашки лікарської діють заспокійливо. Проте є дані, що вона спочатку збуджує нервову систему, ритм серця, розширює судини мозку, а потім це переходить у певне пригнічення, зменшення тонусу м'язів. Вважається протиспазматичним (особливо в порожнині живота), антисептичним, протизапальним, болеспинним, потогінним, вітрогінним, жовчогінним, кровоспинним і протиалергічним засобом. В залежності від дози і організму — в менших діє в'яжуче на шлунок і кишечник, у більших — легко проносно.

Призначають її при гастритах, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, при колітах і ентероколітах, гепатитах, холециститах, млявій функції кишечника, метеоризмі. Крім того, при неврозах, невралгії,

істерії, рясних болісних менструаціях, при хореї (нервовій хворобі, що проявляється мимовільним посіпуванням, некоординованими рухами тіла), при захворюваннях органів дихання як пом'якшуючий і відхаркувальний засіб.

Ромашку включають у збори для лікування не тільки від вищенказаних хвороб, але й при певних хворобах сечового міхура, нирок, нашкірних і при діатезах.

Дозування лікар призначає в залежності від хвороби і особливостей організму пацієнта. Примірно ж: настій суцвіть (кошичків) ромашки аптечної з 1—2 столових ложок на одну повну склянку кип'ятку (краще в термосі). Приймати: від одної чайної ложки (дітям) до третинн склянки настою три рази за день після їжі.

Для зовнішнього вживання доза теж в залежності від доцільності — частіше настій: 2—3 столові ложки квіток на 1 склянку окропу. Це для припарок, компресів, примочок при деяких формах екзем, при опіках, на рани, виразки, чиряки після їх проривання і для прискорення «дозрівання», на забиті місця, синці. Також для спринцювання (4 столові ложки на 1 л кип'ятку) при білях, запаленнях шийки матки, піхви. Крім того, настій для полоскання рота, горла (в тому числі і при ангінах, але краще в сумішах лікарських рослин), носа, обробок пролежнів, купання немовлят, промивань при геморої. Чистеньку, профільтровану настоянку ромашки на кип'ятку вживають для промивання очей, які гнояться (можна і закапувати).

Переховують квіти у щільно закритих коробках. Час зберігання 2 роки.

Ще одну ромашку-рум'янок використовують у народі. Її називають ромашкою без'язичковою, часом р. собачою, або котячою. Це Chamomilla suaveolens (Pursh) Rydb. (Синонімн старі: M. discoidea D. C. matricarioides (Less.), Porter p. p., Matricaria — хамомілла запашна. Ця рослина, колись завезена з Північної Америки, стала в нас ніби бур'яном, а фактично (не на взірець інших, злісних завезених бур'янів) є корисною, знезаражуючою рослиною. Розповсюджена на пустирях, біля смітників, на сільських подвір'ях, на стежках, обабіч доріг на полях, луках, у посівах. Навіть дітвора любить вирвати її верхівочки і нюхати (до речі, і це корисно).

Рослина однорічна, заввишки 15—30 см. Квітн у неї в опуклих кошиках, всі трубчасті, зубчасті, обоєстатеві. Язичкових квітів не має. Кошички дрібнуваті, на коротких ніжках. Листки двічі або тричі перисто-розсічені. Про лікувальне використання її сказано вище. Саме її найчастіше збирають для оздоровчих ванн і для миття голови. Кілька жмень на каструлю (4 л) води заварюють короткочасно і настоюють, проціджують у ванну. Збирають її у чистому місці, зрізуючи цілі, здорові (без пошкоджень) рослини, без коріння і без відмерлих частинок. Сушать як звичайно. Переховують так, щоб не вивітрювався запах. За відсутністю ромашки лікарської користуються нею всередину аналогічно, але не з тією ефективністю.

2.1.35. *Mentha piperita L.*— м'ята перцева (м. холодна).

Рос. назва: мята перечная.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок — таблиця VII

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 25—60 см, стебло і вся рослина щетинисто-волосиста або гладка. Листки яйцевидно здовжені або ланцетні, зазубрені. Квітки в безлистих перерваних колосовидних суцвіттях, червонувато-рожеві або білувато-рожеві. Цвіте в VI—VIII. Рослина культивується в садах, городах і на полях. Розводиться черенками з пагонових кореневищ. Сильно пахуча. Вид гібридного походження. Він має свої різновидності і селекційні сорти, що вирощуються у спеціалізованих господарствах.

У нас ботаніки відзначають 11 видів роду «м'ята». З них, крім м. перечної, є дикі види: м'ята водяна (Mentha aquatica L.); м. українська (м. ucrainica Klok.) L.— поширена у садах та полях; (M. pulegium L.) — м'ята блошна — по берегах водоймищ, на заплавних луках; (M. verticillata L.) — м. кільчаста — теж на берегах рік, водоймищ, на болотах; (M. arvensis L.) — м. польова — в тих самих місцях.

Збирають листки м'яти під час цвітіння головного стебла (VII) і верхівки квітучих стебел.

Всі надземні органи перцевої м'яти містять ефірну олію: в листках 2,40—2,75 %, у суцвіттях 4—6 %, в стеблах від слідів до 0,3 %. Головною складовою частиною ефірної олії є ментол (41—65—80 %). Є ментон (9—25 %), пінен, лимонен, дипептен, феландрен, цинеол,

пулегон, жасмон та ефіри ментолу оцтової і валеріанової (4—11 %) кислот. Ефірне масло з суцвіть має ментон, ментол, ментофуран, пінен, пулегон, оцтово-ментиловий ефір, сабіненгідрат, пеперинову кислоту. За іншими джерелами: у м'яті перцевій є ще каротин, гесперидин, беталін, кетони, терпени, терпенові вуглеводи, урсолова і олеанолова кислоти, дубильні речовини (6—12 %), гіркоти. Звичайно, найважливішою складовою частиною є ментол.

Вважають, м'ята діє, збуджуючи і поліпшуючи травлення, як вітрогінне і потогінне, зменшує нудоту і, як кажуть, «холодить у роті, але розігріває кишечник».

В народному лікуванні вживаються м'ятні краплі (аптечні), напар-настій з м'яти: дорослим і дітям при спазмах у шлунку і кишечнику, при поносі, нетравленні шлунка, поганій відрижці. Відвар м'яти або напар вживають для купання малих дітей, хворих на рахіт, золотуху та з хворобами шлунково-кишкового тракту.

Холодна м'ята вживається насамперед при підвищеній шлунковій кислотності з кислою відрижкою (без запорів). В таких випадках застосовують її і в суміші: листків м'яти — 15,0 г, бобівника (2.1.36) — 3,0 г, квітів (кошичків) деревію (2.1.1) — 15,0 г, насіння кропу — 15,0 г, трави звіробою (2.1.28) — 30,0 г. 2 столові ложки такої суміші заливають 2 склянками кип'ятку, парять 2 години, проціджують і приймають протягом дня ковтками. Цю ж суміш застосовують і при інших видах гастритів.

При підвищеній кислотності шлунка з запорами застосовують таку суміш: сухоцвіту болотяного (2.10.4) — 15,0 г, квіток деревію (2.1.1) — 20,0 г, трави звіробою (2.1.28) — 30,0 г, м'яти — 20,0 г, кошичків (квітів) ромашки (2.1.34) — 10,0 г, трави споришу (2.1.46) — 15,0 г, насіння кропу — 10,0 г, шишок хмелю (2.3.20) — 5,0 г, корн крушини (2.1.21) — 20,0 г і кореня валеріани (2.9.6) — 10,0 г. 4 повні столові ложки цієї суміші заливають 1 л окропу і ставлять у духовку на цілу ніч (звичайно, зручніше, коли є, використати термос). Вранці натщесерце випивають 1 склянку теплого напару, а решту — за 4 прийоми протягом дня, кожний раз через годину після їди. Залежно від ступеня запорів дозу кори крушини зменшують або збільшують як проносне, що регулює шлунок.

Окремо м'яту використовують для лікування від серцевих і легеневих захворювань, особливо після кровотечі з легень. Листя м'яти вживають при надмірних менструаціях. В таких випадках дві повні столові ложки листя на 0,5 л окропу настоюють протягом 2—3 годин і дають пити хворому. Денна норма — у 4 прийоми.

Усім хворим з підвищеною кислотністю шлункового соку треба пам'ятати, що найкращим засобом, який нейтралізує кислоти шлунка, є насамперед картопляний сік, про який ми ще будемо докладно говорити, потім м'ята і звіробій (2.1.28). З метою нейтралізації кислот шлунка вживають також м'ятну олію на воді або цукрі від 3 до 5 крапель. Вона, правда, меншою мірою, ніж картопляний сік, усуває печію, сприяє відходові газів, дезинфікує та розігріває нутрощі.

Кілька слів про м'ятні краплі, такі популярні в народі і особливо серед жителів Волині. Краплі готують так. 1 частину (за вагою) дрібно порізаних листків м'яти (зібрати ранком після сходу роси) відразу ж заливають 20 частинами 90° спирту, настоюють добу, збовтуючи час від часу. До процідженої настоянки (крізь кілька шарів марлі або ватку в лійці) додають (коли є) 1 столову (або 1 чайну) ложку м'ятної олії. Всередину приймають по 15 крапель (іноді до 30 крапель) на день при поносах, спазмах кишечника, різі в кишечнику, поганому травленні, нудоті тощо.

В науковій медицині м'яту використовують майже в усіх тих випадках, як і у народній: як обезболююче (внутрішньо), вітрогінне, спазмолітичне; як компонент у зборах (сумішах) при головних болях, при підвищеному тиску крові, стенокардії, простудах, бронхітах, дискінезії жовчовивідних шляхів та кишечника (покращує травлення і апетит), захворюваннях печінки тощо. Готують настій у термосі з 2-х столових ложок на 0,5 л кип'ятку, на 3 прийоми, кожен раз за півтодини до їжі.

М'ята у більших дозах протипоказана при пониженому тиску крові.

У деяких місцевостях готують традиційні українські вареники з сиром, додаючи трохи товченої картоплі і дрібно стертих листочків м'яти. І смачно, по-моєму, і доцільно...

Зберігають у щільно закритих коробках.

2.1.36. ***Menyanthes trifoliata L.*** — бобівник трилистий.

Рос. назви: вахта трехлистная, трифоль, бобовник.

Родина: Menyanthaceae — бобівникові.

Малюнок — таблиця VII

Багаторічна трав'яниста рослина з повзучим стеблом, завдовжки 15—30 см. Листки всі прикореневі, довгочерешкові з трійчастою пластинкою. Квітки білувато-рожеві, у китицях на верхівці стебла. Цвіте в V—VI. Росте на заболочених луках, у вільшняках, на торфових болотах.

Рослина досить популярна. Відома своїм гірким смаком.

У народі збирають листя бобівника — повністю розвинуті,— зрізуючи їх під складною трійчатістю, під час цвітіння рослин і після (V—VII), в суху сонячну погоду. Воно вважається одним з найкращих засобів, що збуджує апетит, сприяє виділенню травних соків, поліпшує перистальтику шлунково-кишкового тракту і помітно поліпшує загальний стан хворого.

За науковими даними, у листі бобівника містяться гіркі аморфні глікозиди меніантин і меліатин, сліди алкалоїдів (генціанін); флавоноїди — рутин, гіперозид та інші; дубильні речовини (3—7 %), сапоніни, аскорбінова кислота — до 112 мг%, холін, цукор, пектин, ефірна і жирна олія, органічні кислоти, фітостерини, інвертин, солі марганцю і йоду. В коренях і кореневищах містяться: глікозид меліатин, дубильні речовини (до 1 %), інулін, бетулінова кислота, сапоніни, пектинові речовини; сліди алкалоїдів.

Наукова медицина використовує бобівник в основному як гіркоту при зниженій кислотності шлунка. В народному побуті вживають настій (напар) висушених (у затінку) листків бобівника, приблизно 5,0 г (щіпка) на 1 склянку кип'ятку.

Через те, що бобівник помітно поліпшує загальний тонус хворого, народна медицина вважає, що він лікує від сухот легень. Знаю хворих на туберкульоз, які безперервно, тривалий час, пили напар з бобівника і почували себе значно краще, навіть при наявності каверни, що, очевидно, пов'язано з поліпшенням апетиту. Замість водної настойки приймають також порошок з листків бобівника в дозі 1,0—2,0 г на прийом, але не більше 6,0 г на добу.

При шлунково-кишкових захворюваннях приймають бобівник у суміші з іншими лікарськими рослинами для вигнання глистів (аскарид) з кишечника.

Напар бобівника (1 столова ложка сухих подрібнених листків на 1 склянку кип'ятку), часто з додаванням в'яжучих засобів, наприклад, подрібненого сушеного кореневища родовика звичайного (2.1.59) або інших, з успіхом застосовують для полоскання горла, при ангінах. Твердять, що полоскання горла соком з цих рослин, розбавленим теплою водою, більш ефективне.

Зовнішньо напар з бобівника (з додатком ромашки) вживається для клізм після дефекації, для очищення прямої кишки, при хворобах з порушенням обміну речовин. При хронічних запорах клізма з напару бобівника сприяє максимальному видаленню фекальних мас.

За певними фітотерапевтичними джерелами (різних авторів) в народі бобівник рекомендують у збори зілля для лікування від малярії, запалення суглобів, як заспокійливий засіб, а також для лікування різних шкірних захворювань. Вказується також, що бобівник є важливим жовчогінним і заспокійливим засобом. Входить до складу різних лікувальних чаїв, заспокоюючих нервову систему і серце.

У фітотерапевтичній літературі є відомості про наявність у бобівнику досить великих (відносно) йодистих органосполук, що для дослідників, вважаю, являє певний інтерес щодо використання його у зв'язку з чорнобильським лихом.

Найпростішим засобом вважають приймання бобівника у порошку з листків. Є також рекомендації фітотерапевтів використовувати його у вигляді п'ятихвилинного відвару: $^1/_2$ столової ложки на склянку води. Трохи ще настоюють і приймають по столовій ложці 4—5 разів у день за 30 хвилин до їжі.

Листя бобівника зберігають у ящиках, всередині вистелеиих папером. Час зберігання — 2, а в хороших умовах — до 3-х років.

2.1.37. *Nepeta cataria L.*— котяча м'ята справжня.

Рос. назва: котовник кошачий.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок — таблиця VII

Багаторічна трав'яниста рослина, 35—100 см заввишки. Корінь дерев'янистий, галузистий. Стебло цупке, пряме, до верху розгалужене, опушене простими, біло-сіруватими, загнутими волосками. Листя видовжено-черешкове, трикутно-яйцевидне, зубчате, густоопушене. Квіти в густих складних напівзонтиках, зібраних на кінцях стебел і гілок у формі китиці. Віночки сіровато-білі. Два верхніх зубчики чашечки більші від нижніх. Цвіте в VI—IX. Зустрічається по всій Україні на лісових, особливо кам'янистих схилах, на галявинах, серед зріджених кущів, обабіч доріг, часом на засмічених місцях, луках, полях.

Рослина дещо пахне лимоном, бо має 0,4—0,6 % ефірної олії. Крім того, в ній містяться гіркі речовини, глікозиди, сапоніни, дубильні речовини, вітамін С. До складу ефірної олії входить карвакріол, пулегин. В культурі зустрічається котяча м'ята лимонна (Nepeta cataria varietas citriodora Dum.), що відрізняється тупими зубчиками листків, жовтими плямами на нижній губі і більш сильним цитриновим запахом.

Збирають під час цвітіння, зрізуючи верхні частини пагонів і бічні гілки з листям. Сушать, як звичайно, в затінку.

Вживають при шлункових захворюваннях (катарах) особливо при пониженій кислотності шлункового соку, при задишці, кашлі, бронхітах, недокрів'ї. Вважається жовчогінним, глистогінним, заспокійливим при сердечних неврозах та істерії. Вживають для приправ як пряноші. Хороший медонос.

Із зілля готують міцний чай по півсклянки до 3-х разів на день, або (особливо при легеневих і шлункових хворобах) настій з 1,5 столової ложки подрібненої трави на півлітровий термос. Випивають за день у 4 прийоми.

Травознаї включають траву у відповідні збори.

Зберігають суху траву, загортаючи її у папір, у ящиках. Строк зберігання — до 3 років.

В офіційній медицині чомусь не використовується.

2.1.38. *Oenothera biennis L. (Onagra biennis Scop.)* — енотера дворічна.

Рос. назва: ослинник двулетний.

Родина: Onagraceae — онагрові.

Малюнок — таблиця VII

Дворічна трав'яниста рослина. На першому році розвиває розетку з прикореневих листків, ніби притиснутих до грунту, на другому — квітучі стебла, заввишки 60—150 см, прямостоячі, рідше висхідні волосисті, як і вся рослина. Стеблові листки звичайно широкі, еліптично-ланцетні, чергові, цілісні, до 30 см завдовжки, по краю дрібнозубчасті. Квіти правильні, сидячі, з чотирма жовтими пелюстками. Стеблові листки з червоними жилками. Цвіте VI—IX.

Росте на піщаних і глинистих грунтах, межах, пустирях, обабіч доріг, по берегах річок. Поширена по всій Україні.

В коренях багато цукрів, в надземній частині — фітостерини, дубильні речовини, в квітах — жовті барвники; в насінні — до 22 % жирної олії, до 36,2 % глюкози тощо. В листях і квітах багато вітаміну С.

Збирають суцвіття, цілі верхівки квітучих стебел, листя; восени — корені. Сушать усе окремо, зберігають також окремо.

Відвар коренів п'ють при туберкульозі легень: 2 ст. ложки на півлітра води. Випивають у чотири прийоми впродовж дня. В такій же дозі приймають відвар з верхівок квітучих рослин або з квіток з листками при захворюваннях нирок (нефрити), а також при поносах. Таким же відваром промивають рани.

В нашій офіційній медицині не застосовується. В країнах Європи використовується. В Болгарії рекомендують надземну частину рослини з квітами при сильних обезводжуючих поносах як дітей, так і дорослих. Застосовують також горілчану настоянку (1 частина трави на 5 частин 40 % спирту) — по 20—30 крапель 3—4 рази на день; використовують також настій з 2-х чайних ложок подрібнених верхівок трави на одну склянку кип'ятку (добова доза). Настій квітів п'ють при пневмонії.

Жирну олію з насіння використовують як додаток при виготовленні оліфи. Зібрані ранньою весною корені очищають від шкірки і їдять сирими з сіллю і в салатах.

Зберігають в пакетиках. Строк — 2 роки.

2.1.39. *Orchis* — зозулинець.

Рос. назва — ятрышник.

Родина: Orchidaceae — орхідні.

Малюнок — таблиця VII

Раніше виділяли понад 23 види і різновидності зозулинців, що ростуть на території нашої країни. За новою ботанічною номенклатурою рід зозулинець розділений на кілька окремих родів. Представники їх (види) нижче будуть вказані і в старій номенклатурі, і в новій. В залежності від роду та виду бульби у них бувають округлі (кулясті), овальні і пальчасті. У самому році зозулинець нараховують тепер на території республіки тільки 18 видів.

Перелічені і описані нижче орхідні — це трав'янисті багаторічні рослини, які утворюють щороку кореневі бульби з паростком, причому торішні бульби, звичайно, відмирають. Висота стебла — 8—60 см. Листки довгасті або округлі. Квітки зібрані в пухкий колос-волоть. Цвітуть залежно від виду — в V—VII.

Найбільш поширені бульби, які в народі заготовляють для лікувальних цілей: 1. Orchis militaris L.— зозулинець шоломоносний, (рос. ятрышник шлемоносный). Росте на вологих луках, лісових вологих галявинах і прилісках; бульби у нього овальні. 2. Orchis morio L.— зозулинець салеповий (рос. назва: ятрышник дремлик) — росте на більш сухих луках і поросліх травою місцях, по лісових заростях, бульби кулясті. 3. Orchis mascula L.— зозулинець чоловічий (рос. назва: ятрышник мужской) — росте на вогких луках — рідкісний, бульби кулясті. 4. Orchis maculata L.— зозулинець плямистий. Нова його офіційна наукова назва Dactylorhisa maculata (L). Soó.— пальчатокорінник плямистий (рос. назва: пальчатокоренник пятнистый). Росте в чагарниках, рідше на вологих (лісових) луках, бульби у нього пальчато-роздільні. 5. Orchis palustris Jacq.) Orchis elegans Heuff) — зозулинець болотяний (ятрышник болотный), що рідше зустрічається у лісостепу, на болотах і вологих луках. Бульби овальні. 6. Orchis incarnata L.— зозулинець м'ясочервоний. Тепер його назва Dactylorhisa incarnata (L) Soó.— пальчатокорінник м'ясочервоний. Росте на мохових вологих луках, лісових галявинах, бульби у нього 2- (до 5-) пальчасті. 7. Orchis latifolia L.— зозулинець широколистий. Тепер його назва

Dactylorhisa majalis (Reichenb.) P. F. Hund et Summerhaues — пальчатокорінник травневий. Росте по вологих луках, болотах, багнистих берегах річок і озер; бульби у нього сплющені, пальчато-роздільні. Поширений (але рідко) на Поліссі, у Лісостепу, в Прикарпатті і Закарпатті, Криму. Охороняється.

Заготовляли по селах і бульби інших зозулинців (та пальчатокорінників за новою номенклатурою) залежно від місцевостей, де вони ростуть.

Тут же вкажемо на рід Platanthera bifolia (L.) Rich — любка дволиста (рос. назва: любка двулистная), нічна фіалка та інші народні назви і Platanthera chloranta (Cust.) Reichenb.— любка зеленоквіткова. Цвітуть у V—VI. Обидві ці рослини мають дуже приємно пахучі квітки, насамперед, л. дволиста, і особливо вночі, коли вони розпукуються і своїм запахом приваблюють нічних метеликів, що їх запилюють. Часто і вдень (а особливо ввечері), будучи в лісі, почуваєш їх запах, а коли старанно пошукаєш, то знаходиш... Ростуть вони найчастіше в листяних і мішаних лісах, серед чагарників і у заростях (бо ховаються вже від людей), рідше зустрічаються на луках лісових. Любка зеленоквіткова частіше зустрічається в листяних і мішаних лісах. Любку дволисту на Україні називають також «нічниця», а в деяких місцях «люби мене не покинь». Чув навіть назви «ноктурія», «ноктурнія».

Звичайно ці слова нічого спільного не мають з медтерміном «ноктіурія», а проте — хто знає, хто знає? (У сумішах, скажімо.)

Серед видів з родини орхідних є ще такі, що мають кореневі бульбочки, але більшість не згаданих тут мають м'ясисті кореневища. За моїми (може, і далеко не повними) даними, лікувального значення вони не мають. Всі вони своєю красою, на мій погляд, лікують душу і зміцнюють людяність. Приблизно так, коли дивимось на венерині черевички, тобто зозулині черевички (Cypripedium calceolum L.) — легендарну орхідею наших лісів. Рука підійметься зірвати їх тільки у несвідомого неопітекантропа, або навіть гірше... Треба всім пам'ятати, що «Червона книга» — це закон, що покликаний охороняти твою землю!

За хімічним складом бульбокорені зозулинців вміщують: слиз (47—50 %), крохмаль (27—31 %), декстрини (до 13 %), пентозани, білкові речовини (5—15 %), пентозани, метилпентозани (1 %). Слиз складається в голов-

ному з високомолекулярного полісахариду маннен та ін. У траві — глікозид лороглосин. У коренебульбах зозулинця чоловічого, плямистого і широколистого виявлені гірки речовини і ефірна олія; у траві зозулинця чоловічого — каротин, кверцитрин, гірка речовина, пектини; в листях зозулинця шоломоносного — кумарин та його глікозиди. В коренебульбах любки — до 27 % крохмалю, цукри, білки та інші речовини.

Збирають цьогорічні бульби зозулинців наприкінці літа, їх миють, нанизують сирими на нитку і витримують 3—4 хвилини в окропі (щоб запобігти проростанню), після чого виймають і підвішують у сухому місці. Добре висушені бульби мають кремовий або сіруватожовтий колір, скловидні.

Люди вживали бульби їх при крайній слабості як харчовий, дуже поживний продукт і як лікувальний засіб; готували напої з медом, дуже корисні для відновлення втраченого здоров'я. Для харчування навіть дорослої людини, за відомостями з Персії (та і з практики наших людей), коли немає інших видів їжі, досить на добу 40,0 г бульб, стовчених на порошок і приготовлених у вигляді емульсії на воді, а ще краще на перевареному молоці). При далеких переходах татарські кіннотники запасалися бульбами зозулинців на випадок нестачі їжі. Козаки ж носили на шиї, в походах, намисто з бульб як недоторканий запас. В крайніх випадках: собі одну бульбочку (довго жували — втамовує і спрагу), коневі – дві.

Особисто перевіряв на собі і своїй сім'ї, як швидко відновлюють сили бульби зозулинців.

У народі приймають всередину відвар з 3,0 до10,0 г бульб зозулинців на 180 г води при поносах, катарі товстих кишок і при катарі сечового міхура. Відвар готують так: потрібну дозу спорошкованих бульб зболтують з 10 частинами (по об'єму) холодної перевареної води, потім додають 90 частин киплячої води і знову зболтують, поки не одержать густуватий безбарвний і трохи прозорий слиз. Замість води можна брати переварене молоко. Це підвищує поживність напою.

Водну емульсію з порошку бульбокоренів зозулинців з успіхом вживають у клізмах при поносах, в тому числі й дизентерійних: до емульсії з зозулинця додають відвар з лляного насіння (1 чайну ложку насіння на одну склянку окропу).

При дитячих поносах лікують за таким рецептом: 120 г салепу (порошку з бульб зозулинця) і спирту 96°

чайну ложку та трохи перевареної води. Давати по 1 чайній ложечці кожні 2 години.

Взагалі про салепи хочу сказати, що це необхідний засіб для підтримання сил і у старих людей, у туберкульозників, у хворих, які перенесли тяжкі і тривалі кровотечі (в тому числі гемороїдальні), втратили силу і здоров'я внаслідок тяжких переживань. У бульбах нагромаджується могутній концентрат поживних речовин. Прийняті у відповідній кількості (але в міру), бульби ці відновлюють сили.

В офіційній медицині бульбокорені зозулинців, пальчатокорінників та любок мають застосування завдяки наявності в них слизу. Він діє обволікаюче, запобігає подразненню запалених тканин як прийнятий внутрішньо, так і при клізмах. Слиз перешкоджає вбиранню шкідливих речовин при отруєннях (егзогенних — привнесених іззовні, і ендогенних — тих, що виділяються слизовою кишечника хворої людини).

Внутрішньо призначають його лікарі і при гастритах з підвищеною кислотністю шлункового соку, при виразках шлунка, виразці 12-палої кишки, ентеритах, дизентерії. Крім того, при катарах верхніх дихальних шляхів ковтками (періодично) і для полоскання запаленої слизистої рота і глотки.

Особливе значення як обволікаюче і оздоровлюючі мають коренебульби орхідних у практиці лікування дітей. Малим дітям дають настій: 3,0 г порошку з бульб на склянку кип'ятку (бовтанка) — дають по кілька чайних ложок (залежно від віку дитини) на один прийом. Для зміцнюючого живлення (особливо кволим дітям) дають роздрібнених на порошок бульб — як реабілітаційне — у киселях, молоці, навіть у супі чи в каші по 0,5—1 чайної ложки. Зберігати таку їжу — до 1 дня, бо швидко закисає. Для клізм береться порошок 1—2 чайні ложки на півсклянки води. Розводять у кип'ятку і охолоджують до норми.

Перебільшення у дозуванні продуктів орхідних (салепу) може спричинити тільки шкоду. Це доказано народною практикою і медициною. Підкреслюю це не для залякування, а по щирості.

Є вірогідні відомості, що салеп доцільний для полоскання горла співакам. Хай це з'ясують медики-дослідники, встановлять дозування і методику використання. Раніше, однак, ніж орхідні використовувати, вкрай необхідно їх зберегти. Це теж не дрібниці.

У скрутні роки бульбокорені орхідних рятували людей від голодної смерті. Український народ дуже шанує зозулинці. Це підтверджується історично і його письменництвом.

Труднощі введення їх у культуру вирощування в тому, що насіння мають дрібне, яке до того дуже недовго зберігає схожість. Крім того, проростілу у непомітний росточок-волосок, розвиваються у рослину тоді, як натрапляють у грунті на відповідну грибницю. Інакше — рослина не розвиватиметься.

Меліорація сильно скоротила місця зростання. По селах, лісництвах, навіть на торфорозробках необхідно виділяти охоронні площі з орхідними. Вони ще можуть давати незрівняльно багатший прибуток, ніж експлуатація площ, на яких вони зростають, з іншою метою.

Не зберігати в природі орхідні — це злочин проти здорового глузду і злочин проти совісті перед майбутніми поколіннями, перед наукою, перед духовною і матеріальною культурою.

Бульбокорені орхідних (належно оброблені) треба зберігати в сухих місцях, у коробках з доступом повітря і охороняти від молі, гризунів. Гадаю, що час зберігання скловидних, сухих — до 6 років. Але від вологи і світла вони чорніють і втрачають свої якості.

2.1.40. *Origanum vulgare L.*— материнка звичайна.

Рос. назва: душица обыкновенная.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.
Малюнок — таблиця VII

Багаторічна рослина, часто у формі півкуща, заввишки 30—90 см, з прямостоячими м'яковолосистими стеблами, супротивними листками, видовжено-яйцевидними, завдовжки 1—4 см. Вся рослина часто має пурпуровий відтінок, особливо у тих екземплярів, що ростуть на сонячних галявинах. Квітки дрібні, в пазухах зближених прицвітків формують колоски, зібрані у складний півзонтик, лілово-рожеві. Цвіте в VI—IX. Росте в лісі, на схилах балок та річкових долин, що колись були зайняті лісами, серед чагарників, обабіч лісових доріг, на узліссях та сільських кладовищах. Своїм ароматом і кольором квіток нагадує чебрець.

Збирають траву у фазі цвітіння; зрізають ножами чи серпами верхівки рослин (20—30 см).

Хімічний склад: ефірна олія (0,12—1,5 %). Також входять: феноли (до 44 %), тимол (близько 56 %) і карвакрол (близько 20 %); цимол, туйон дипентен, бі- і трициклічні сесквітерпени (12,5 %), вільні спирти (12,8—13,1 %), геранілацетат (2,5—5 %). Крім того, у траві дубильні речовини, аскорбінова кислота (0,166—0,565 на 100 г); в квітах 166 мг%, у листях 565 мг % і стеблах 58 мг%; в насінні швидковисихаюча жирна олія (до 28 %).

Рослина дуже популярна в народі. В Україні цією рослиною не тільки лікуються, а й обкурюють нею горшки для молока, роблять подушки в труну для покійного; як і багном, прокладають материнкою одяг, уберігаючи його від молі.

У народному лікуванні застосовують напар (настій) материнки всередину: при хворобах шлунка і кишечника, горла, при простуді, а також при різних жіночих хворобах, особливо маткових. Стикаючись в минулому з практикою сільських знахарок, можна дійти висновку, що застосування напару материнки при жіночих місячних нездужаннях сильно збільшує місячне і нерідко призводить до ускладнень. Вважаю, що вагітним не можна лікуватися материнкою, бо вона діє абортивно. Особисто я лікував материнкою при поганій перистальтиці кишок і порушеній моторній функції шлунка в дозі до 30,0 г на 1 л окропу, по півсклянки напару тричі на добу. В народі чай з материнки п'ють також при душевних нездужаннях, тузі та при конвульсіях. Вважають, що материнка заспокоює статеві збудження.

Зовнішньо з напару материнки роблять компреси на нариви, чиряки та різні опухи. Напар і відвар материнки застосовують для ванн, особливо для золотушно-рахітичних дітей, в суміші з іншими рослинами. (Див. розділ «Хвороби дітей».) Дехто вважає, що спиртова настойка материнки (на ватці в дупло хворого зуба) заспокоює зубний біль.

В офіційній медицині (як і в народній) рекомендується при безсонні, гастритах з пониженою кислотністю шлунка та безкислотністю, при запорах. Крім того, як відхаркувальне — при бронхітах і броихоекстазах, запаленні легень, броихіальній астмі, кашлюці (коклюш).

Як у народі, так і в офіційній фітотерапії, материнку включають у різні збори для лікування від подагри, ревматизму, при затримці менструального циклу (аменорея), при клімактеричних нервових розладах, як запо-

кійливе при неврозах, безсонні, істерії, навіть при епілепсії. Крім того, фітотерапевти як шлунковий засіб включають її в індивідуальні збори: при атонічних запорах, при спазмах травних шляхів, хронічних гастритах, виразковій хворобі, в т. ч. і 12-палої кишки, при ентероколітах із запорами і здуттями; як жовчогінний і протизапальний, протибактеріальний засіб, при захворюваннях печінки і жовчного міхура, при жовтяниці, холециститах, дискенезії жовчних шляхів. Зовнішньо: для полоскання горла, при ангіні, хронічних запаленнях мигдаликів (тонзиліт). ясен.

Саму материнку фітотерапевти рекомендують приймати у вигляді настою з 2-х столових ложок трави на півлітра окропу (в термосі): три рази на день за півгодини до їжі. В офіційній медицині материнка протипоказана (!) при вагітності.

Висушена в затінку, материнка зберігається в папері, в щільно закритих ящиках. Потерта — у скляних банках з пластмасовою кришкою. Час зберігання — 3 роки.

2.1.41. *Padus avium Mill.*— черемха звичайна.

Рос. назва: черемуха обыкновенная.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця VII

Дерево або кущ, оспіване в народній творчості предків, широковідоме своїми запашними, зібраними у звислі грона, білими весняними квітами. Цвіте у травні, плоди дозрівають у червні. Кора сіро-чорна, молодша — з добре помітними білувато-сірими сочевичками. Молоді гілки опушені. Плід — кістянка, 5—10 мм у поперечнику, блискучо-чорний, зрілий — солодкий, в'яжучий. Сушені ягоди зморшкуваті, часом з білим цукристим нальотом (не плутати з пліснявою, що буває при поганій сушці). Поширена в лісовій і лісостеповій зонах, у вологих лісах, серед кущів. Багато її в західних областях України. Часто культивують при садибах.

Використовують молоду кору, квіти, листя, плоди. Кору заготовляють в пору весняного сокоруху, квіти і листя — окремо під час цвітіння, плоди — тільки зрілими. Сушать спочатку трохи на сонці, потім у затінку. Якщо ж сушать «при вогні», то при температурі до 40 °С.

У м'якуші плодів (також у корі і листях) містяться дубильні речовини — до 15 %, сахароза — до 5 %, антоціани (барвники), органічні кислоти (яблучна, лимонна), в тому числі вітамін С, флавоноїди (рутин, ізокверцитин), ефірна олія. В ядрах кісток — жирна олія і глікозид амігдалін (до 1,5 %), що при гідролізі розпадається на синильну кислоту (сильна отрута!), бензальальдегід і цукор глюкозу. В листях, крім дубильних речовин, є до 250 мг% вітаміну С, ефірна олія. Амігдаліну найбільше у корі (до 2 %) і в насінні (до 1,8 %). Є він також і у листях та квітах. Аромат рослини зумовлений також наявністю глікозиду прунзин.

Всі, особливо пошкоджені, свіжі частини, а передусім листя, виявляють сильну фітонцидну дію, а також інсектицидну: вбивають комах (мух, гедзів, комарів).

Сушені плоди черемхи застосовують перш за все як в'яжучий засіб у випадках проносів неспецифічного характеру і при шлункових розладах — як самі по собі, а ще краще у сумішах з ягодами чорниці.

При колітах, дизентерії, проносах, а також при виразковій хворобі шлунка та 12-палої кишки: одну столову ложку сушених плодів заливають склянкою кип'яченої води, кип'ятять на слабому вогні хвилин 3—5, дещо настоюють і п'ють теплим по чверті склянки 3—4 рази за день до їжі (при проносах 3—4 рази за день, для лікувальних цілей 2—3 рази за день). Дехто в народі віддає перевагу не відварові, а настоєві ягід — 2 столові ложки на 0,5 літра перевареної води кімнатної температури протягом 6—8 годин, по півсклянки 3 рази на день за півгодини до їжі. Свіжі ягоди вживають по півсклянки тричі на день до їжі.

4—5 китичок свіжих квіток (або пів столової ложки сушених) настоюють протягом ночі в 1 склянці перевареної води кімнатної температури і цим настоєм роблять примочки на запалені очі (кон'юнктивіт). За відсутністю квітів це ж саме роблять з свіжих (4—5 листків) або сушених: 1 столова ложка на 1 склянку кип'ятку.

Настій з висушеного травневого листя (1,5 столові ложки на півлітра окропу) п'ють по півсклянки за хвилин 20 до їжі, ковтками, два рази на день при бронхіті, туберкульозі легень. Таким же настоєм (або короткочасним відваром) полощуть порожнину рота (запалення, ангіна), обробляють нагноєні рани.

Вживають і кору з молодих гілок, зібрану раннею весною. Беруть чайну ложку сухої подрібненої кори на

250 мл води, варять в емальованій каструльці на слабкому вогні хвилин 3—5, відціджують у банку або термос і приймають по 1—2 столовій ложці 3—4 рази на день при гарячці, пропасниці, ревматизмі, а також як сечо- і потогінне. Не слід завищувати дозн! Відвар кори використовують зовнішньо проти вошей та мух.

При трихомонадному кольпіті роблять промивання і спринцювання відваром листя і квіток з 3—4-х столових ложок на 1 л води: варять 3—5 хвилин на малому вогні, знімають, настоюють, проціджують.

Плоди черемхи використовували (настій на кип'ятку) для виготовлення киселів, підфарбовування соком кондитерських виробів. Використовують сушені ягоди черемхи для начинки пирогів, додають порошок з сушених ягід в борошно для ароматизації тіста.

Мій запис зробленнй у Південному Поліссі — розмова бабуні-травниці з хворою дівчиикою: «Пироги з черемхою їла?» — «Їла».— «Багато?» — «Смачні, а я з роботи... Зголодніла була».— «Блювала?» — «Ні».— «Це гірше, візьми запар і випивай потроху (це була м'ята і ще щось), а матері скажи, щоб не товкла ягід черемхи на пироги, а тільки їх розмочувала у теплій воді. Пий тепер ще молоко побільше!»

Сушені ягоди на пироги (начинку) не треба товкти. Товчуть на «муку» тільки для присмачення тіста, отож небагато. Зайві кількості амігдаліну, що є у насінні черемхи, затруїли дівчину. Молоко — антідотум на отруту. Просто! — а знати треба.

Плоди черемхи входять до складу аптечних протипоносних чаїв. Лікувальну сировину черемхи (квіти, кору, листя, плоди) зберігають окремо, сухими, в коробках, мішечках.

Строк зберігання — до 2-х років.

2.1.42. *Petasites hybridus (L) Gaertn., Mey. et Scherb* (синонім — *P. officinalis Moench.)* — кремена гібридна.

Народні назви: болотяний підбіл, болотяна мати-й-мачуха, водяний лопух,

Рос. назва — белокопытник гибридный.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця VIII

Багаторічна рослина, завнишки 30—60 см, з бульбовидно потовщеним кореневищем. Прикореневищне листя з досить великими округло-трикутними, в основі виїмчастими, пластинками та видовженими черешками. Краї їх дрібнозубчасті, в молодому віці білопавутинисто опушені. Суцвіття густе, колосовидне з брудно-пурпуровими запашними квітками. Цвіте в IV—V. Росте на вологих місцях, по берегах річок, те в IV—V. Росте на вологих місцях, по берегах річок, озер, часто утворює свої зарості. Зустрічається на Поліссі й в Лісостепу, нерідко в Карпатах. Заготовляють листові пластинки без черешків у VI—VII до появи на них іржавих плям. Сушать у провітрюваному місці. Ознакою готовності є ламкість найтовщих жилок. Кореневища копають восени, добре відмивають і сушать.

У кореневищах містяться тритерпенові сапоніни (6,7—7,6 %), дубильні речовини (понад 5 %), ефірна олія (0,1—0,18 %), сліди алкалоїдів, флавоноїди (0,23—0,34 %), смолисті речовини, петазол, петазин інулін, значна кількість марганцю. У листях — те саме, але в менших кількостях, натомість флавоноїдів у надземних частинах (особливо у суцвіттях) майже вдвоє більше.

В народі настій з листя або відвар з кореневищ п'ють як відхаркувальне при сухому кашлі, при виразці шлунка і 12-палої кишки, а також при гастриті з пониженою кислотністю, при нервових спазмах, задишці та при істеричних припадках; при здуттях шлунка і кишечника та при запорах; при папіломатозі сечового міхура, входить до складу мікстури за прописом М. Н. Здренка. Зовнішньо свіже листя прикладають для зменшення набряків, загоювання ран. Роблять з сухого листя припарки як знеболюючий засіб на хворі місця при ревматизмі і подагрі. Настоєм обробляють рани, зволожену і розпарену суху масу рослини прикладають і обв'язують бинтом на

місця, уражені панарицієм («волос»), на пухлини флегмон, нариви.

Включають у відповідні збори (суміші) трав для настоїв, що їх приймають при виразковій хворобі і при подагрі та інших захворюваннях.

Наведу лікарські форми і дозування, подані у енциклопедичному довіднику.

Внутрішньо: настій листя (2 чайні ложки на 200 мл окропу по 1 столовій ложці тричі на день); відвар кореневищ (1 чайна ложка на 200 мл води) п'ють по дві склянки за день ковтками. Відвар кореневищ (2 чайні ложки на 200 мл відвару перлової крупи, кип'ятять 10 хвилин на малому вогні) п'ють з медом по 1 столовій ложці тричі на день.

Зовнішньо — як вказано вище.

Висушені корені та листя зберігають окремо (до 3-х років).

2.1.43. *Phlomis pungens Willd (Phl. herba ventis subspecies pungens Willd* — залізняк колючий.

Рос. назва: зопник колючий.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок — таблиця VIII

Трав'яниста багаторічна рослина, заввишки 30—80 см. Зі своїм співбратом по роду — залізняком бульбистим, на мій погляд, не схожа. У залізняка колючого листя видовжено-ланцетне. Верхня губа рожевого віночка квітки без борідки з густих волосків під краєм шолома. Листя знизу і стебло тонке сіро- або білоповстисте, 2—4 см шириною. Цвіте в VI—VII. Росте заростями на степових кам'янистих схилах у південній частині Лісостепу, в Криму.

Особливої популярності серед населення не має. Але вживається окремими травознаками. Офіційною медициною не використовується.

В рослині є ефірна олія, в насінні до 27,5 % жирної олії. В народі вживають частіше у зборах лікувальних рослин переважно при захворюваннях шлунка (катари з недостатньою кислотністю). Бульби його вживали в їжу, а надземну частину використовували в народній медицині при анемії, пневмонії, бронхіті, туберкульозі легень, малярії, геморої, набряках. Як встановлено, настій надземної частини цієї рослини підвищує зсідання крові, виявляє слабу гіпотензивну дію. Вона входить у склад зборів за прописом М. Н. Здренка. Рослини роду залізняків — хороші медоноси; виділяють нектар ще в бутонах.

У книзі, яку я одержав від Миколи Івановича Соломченка, подаються такі відомості: 5—10 % відвар трави залізнянка колючого практикувався з 70 хворими хронічним гастритом. У 44-х відмічено позитивні результати. У деяких настільки вони були виражені, що вже після декількох днів хворі переставали його приймати.

Автори рекомендують:

1. 10—20 г трави відварити 10 хвилин у 0,5 л води, настояти 30 хвилин. Пити по півсклянки за 30—40 хвилин до їжі протягом 2-х місяців.
2. 10—20 % настоянка трави на 40 % спирті. Пити по 15 мілілітів 3 рази в день з водою до їжі при гіперацидному гастриті, виразковій хворобі.

Це конкретизує різні народні способи вживання залізняка колючого.

Зберігають його найчастіше висушеним в пучках, загорнутих у папір. Строк зберігання, на мій погляд, 2 роки.

2.1.44. *Plantago lanceolata L.*— подорожник ланцетолистий.

Народні назви: бабка вузьколиста, порізник, дорожник.

Рос. назва: подорожник ланцетолистый.

Родина: Plantaginaceae — подорожникові.

Малюнок — таблиця VIII

Багаторічна трав'яниста рослина, іноді опушена; квітконосні стебла виростають з середини розетки листків. Колос дуже густий, яйцевидно-довгастий. Росте звичайно по сухих луках, обабіч доріг, стежок, на межах, схилах, лісових луках, галявинах.

В листі виявлено: глікозид аукубін, каротин, нафтохінон, гіркі і дубильні речовини, сліди алкалоїдів, флавоноїди, аскорбіинова кислота, слиз, смола. За іншими джерелами, ще й вітамін К та лимонна кислота.

Вживають листки, зібрані під час цвітіння рослин — передусім як обволікаючий і кровоочисний засіб.

При всіх видах катарів шлунково-кишкового тракту застосовують напар-настій з 4 столових ложок подрібнених листків на 1 л кип'ятку. П'ють теплим: натщесерце 1 склянку, а решту за весь день у чотири прийоми після їжі. При зазначених хворобах, особливо при катарі шлунка з підвищеною кислотністю, вважається найкорисніше використовувати листки подорожника ланцетолистого в сумішах з іншими рослинами, а саме: п. ланцетолистого 40,0 г, трави звіробою (2.1.28) — 40,0 г, суцвіть болотяного (2.10.4) — 30,0 г, кореня аїру (2.1.2) — 10,0 г, трави холодної м'яти (2.1.35) — 10,0 г, споришу (2.1.46) — 20,0 г, квітів деревію (2.1.1) — 15,0 г, насіння кмину (2.1.14) — 6,0 г.; 4—5 столових ложки цієї суміші заливають 1 літром крутого окропу і в закритій посудині настоюють цілу ніч. Вживають натщесерце 1 склянку настою, а решту за 4 прийоми, кожний раз через годину після їжі.

При хворобах сечового міхура приймають листя ланцетолистого подорожника в суміші з іншими травами: п. ланцетолистого — 40,0 г, трави грижниці (2.3.19) — 40,0 г, листя ведмежих вушок (2.3.1) — 40,0 г, верхівок пагонів туї (2.3.37) — 10,0 г, суцвіть цмину (2.2.7) — 30,0 г, березових бруньок (2.3.4) — 30,0 г (їх можна замінити 20,0 г листків берези травневого збору) — 4—5 столових ложок цієї суміші заливають 1 літром сирої води і настоюють цілу ніч, вранці кип'ятять 10 хвилин на малому вогні, як попередній напар.

Сік з свіжих, пом'ятих (чистих!) листків ланцетолистого подорожника в кількості 3-х столових ложок на день вважається засобом проти малярії, проти запущених бронхітів, при сухому кашлі та при інших грудних захворюваннях.

Зовнішньо: пом'яті листки ланцетолистого подорожника і деревію (2.1.1) вважаються кровоспинним, антисептичним (фітонцидним), загоюючим засобом.

При катарах горла застосовуються полоскання (5 разів на день) соком (розбавленим трохи водою) з таких рослин: подорожника ланцетного, квіток мальви (2.4.11) і кореня живокосту (2.4.22) — все в рівних дозах. Взимку в тих же випадках беруть напар з суміші (1:1:1) цих рослин (2 повні столові ложки суміші на 0,5 л кип'ятку).

При запаленні очей прикладають до них компреси з водного настою листків л. подорожника. Вважають, що такі компреси і промивання очей зменшують запалення і очищають очні ямки від гнійних виділень.

Листя подорожників (окремо) зберігають у ящиках, викладених всередині папером. Час зберігання цілих листків — 3 роки, покришених — 2 роки.

2.1.45. *Plantago major L.*— подорожник великий.

Народні назви: подорожник великий, ранник, порізник, бабка.

Рос. назва: подорожник большой.

Родина: Plantaginaceae — подорожникові.

Малюнок — таблиця VIII

Популярна широковідома рослина, у якої листя зібране розеткою, широкояйцеподібне, із 3—9 дуговими жилками. Суцвіття — густий, простий, циліндричний, довгий колос на довгому черешку. Цвіте з травня до осені. Росте на подвір'ї, забур'янених місцях, вздовж доріг, на полях і луках.

З лікувальною метою використовують свіжі, сушені листки і насіння. Збирають листя, зрізуючи кожен листок окремо (не цілу розетку). Насіння дозріває в VIII—IX, тоді його і збирають. Лікуються також свіжим соком, чавленим із листків.

Хімічний склад. В усій рослині є значна кількість пектинових речовин (листя — до 20 %; насіння — до 40 %); органічні кислоти — бензойна, саліцилова, сиренева, гентизинова та інші; оксикоричні кислоти — хлорогенова, корична, кумаринова, ферулова, неохлорогенова та інші; флавоноїди; похідні лютеоліну (7-глікозид і 7-глікуронід, кверцетин, апігенін, скутелляреїн, гіспідулін, байкалеїн, метоксискутелляреїн; сапоніни; каротин; 7-амінокислот, вітаміни філохінон, аскорбінова кислота, іридоїдні глікозиди — аукубін і каталпол; невелика кількість дубильних речовин, сліди алкалоїдів; ескулетин, тиразол, ситостерин. В насінні — пектинові речовини, білки, амінокислоти, жирні масла (до 20 %), стероїдні сапоніни, трохи олеїнової кислоти та її похідних; фітонциди (у листях); слиз (багато).

У народному лікуванні вживаються свіжі листки для прикладання до ран, чиряків, порізів і виразок. В одних випадках кладуть пом'яті листки, в інших — цілі і обкутують теплими хустками або суконками. Спиртовою настоянкою з цих листків, розведеною водою (1 ч. настой-

ки, 19 ч. води), промивають рани, що гнояться, після чого присипають їх порошком з добре потовченого насіння. Таку ж настоянку при зубному болі вкладають на ватці в дупло зуба. Порошок з насіння подорожника широко застосовують при хронічних поносах, катарах кишок і навіть дизентерії. Доза: по 1—2 г порошку 4 рази на день, запивати теплою водою. М. А. Носаль писав: «Особисто я переконався, що це один з найніжніших і надійніших в'яжучих засобів у таких випадках».

Найчастіше в народі користуються настоєм-напаром з 4-х столових ложок подрібнених сухих листків на 1 літр кип'ятку. Приймають по півсклянки теплим 4 рази за день, звичайно після їжі (дехто — вже після $^1/_2$ — 1 години настоювання).

Даних про біохімічний склад рослини є чимало в праці професора Максютиної Ж. П. зі співавторами: «Рослинні лікарські засоби». Тут стисло і конкретно викладено матеріали про застосування і використання подорожника великого в офіційній медицині. Познайомимося з ними.

Біологічно активними речовинами листя подорожника є пектин, іридоїди, флавоноїди і сапоніни. Пектин має різнозагоюючі властивості. Іридоїднин глікозид аукубін і продукти його розпаду виявляють виражену протизапальну дію. Сапоніни, пектинові речовини, флавоноїди і оксикоричні кислоти сприяють зменшенню вмісту холестерину в крові і мають гіпохолестеринемічну дію.

Препарати листя його застосовуються при анацидному гастриті, гострих шлунково-кишкових захворюваннях (гастриті, ентероколіті, гострому і хронічному коліті), бронхіті, атеросклерозі. Крім того, препарати і свіже листя (сік) виявляють бактеріостатичну дію на патогенні мікроби ранових інфекцій, на гемолітичний стрептокок і стафілокок, сине-гнійну паличку, протей, кишкову паличку. Під впливом свіжого соку подорожника швидше очищається поверхня ран від нагноєння, припиняється запальний процес і прискорюється грануляція.

Препарати. Плантаглюцид — поліцукридний препарат, виготовлений з водного екстракту листя подорожника в формі гранул. Застосовують для лікування від захворювань харчового каналу, хронічного гіпоцидного гастриту, виразкової хвороби шлунка і 12-палої кишки з нормальною і пониженою кислотністю. Застосовують плантаглюцид у період загострення захворювань і для профілактики рецидивів. При приймані

всередину він виявляє спазмолітичну, протизапальну, відхаркувальну і пом'якшуючу дію. Призначають його внутрішньо по $^1/_2$ — 1 чайній ложці 2—3 рази на день за 30 хвилин до їжі. Курс лікування — 3—4 тижні.

Сік подорожника — суміш рівних об'ємів соку із свіжих листків подорожника великого і подорожника блошного (Plantago psyllium L. росте в Закавказзі і тепер введений у культуру), консервований спиртом і натрію метабісульфітом (0,15 %).

Застосовують головним чином як гіркоту при анацидному гастриті та хронічному коліті по 1 столовій ложці соку 3 рази на день за 15—30 хвилин до їжі. Курс лікування — 30 днів.

Запропонований комплексний препарат і відвар листя подорожника великого для профілактики і лікування атеросклерозу.

Згадані автори подають цікаві відомості про застосування свіжої трави подорожника у китайській медицині, що перегукується з наведеним вище, а саме: як кровоспинне, ранозагоюючe, сечогінне. Її препарати вживають при хронічному бронхіті і плевриті. Насіння — при цукровому діабеті, диспепсії, кашлі, безплідності.

Листки зберігають у коробках, у сухому місці (бо легко відволожується, гріється і псується). Строк зберігання цільних — 3 роки, покришених — до 2-х років.

2.1.46. ***Polygonum aviculare L.*** — гірчак, спориш звичайний, птича гречка.

Рос. назви: горец птичий, спорыш, гусиная травка.

Родина: Polygonaceae — гречкові.

Малюнок — таблиця VIII

Дуже популярна рослина. Росте на подвір'ї, на стежках, при дорогах, на вигонах, постійних сухих пасовищах, на засмічених місцях тощо. Витривала до витоптування. Стебла спориша стелються по землі, колінчасті, розгалужені, кущисті. Квіти дуже маленькі, білуваті, іноді блідо-рожеві, розміщені в пазухах дрібних листків. Після цвітіння стебла стають твердими, тому збирають всю рослину під час цвітіння. Цвіте поступово з травня і майже до кінця осені, найбільш інтенсивно — в VII—VIII.

Збирають усю траву, коли спориш тільки зацвітає, а стебла ще не встигли затвердіти. Корені після ретельного витрушування промивають, не змочуючи трави; але якщо вона запилена, забруднена, швидко (не довго намочуючи) сполоскують під струмом води, струшують і відразу ж розстелюють для просушування.

Біохімічний склад. В листях: дубильні речовини (0,35 %), флавоноїд глікозид авікулярин, каротин (40 мг%), цукри, смоли, віск, слиз, жири, сполуки кремнієвої кислоти (4,5 %). В коренях: оксиметилантрахінони.

Виходячи зі своїх спостережень (підтверджених в бесідах з народними травознаями), віддаю перевагу споришу, зібраному не на родючих грунтах (місцях), а саме на більш слабих (супіски, суглинки), сухіших. Особливо це для вигонки піску (при каменевих хворобах нирок і сечового міхура). У споришу важливим лікувальним компонентом є органічні сполуки кремнієвої кислоти (силікати — до 5 %), частина з яких розчинна у воді. Очевидно, в рослинах, що ростуть у більш жорстких умовах, їх більше. У родючих грунтах більше шкідливих нітратів.

У народній медицині спориш має дуже широке застосування, а саме: при хворобах нирок, печінки, катарах шлунка, при поносах, при застарілому катарі сечового міхура, при ранах.

На підставі народної практики і особистих спостережень можу твердити, що подібно до звіробою, спориш посідає чільне місце в народному лікуванні більшості хвороб порушення обміну речовин в організмі та ряду інших хвороб. Візьмемо, скажімо, такі хвороби, як жовчні камені, ниркові кольки, камені сечового міхура (та інші форми «кам'яної» хвороби), навіть сильно застарілі і без успіху ліковані іншими (чи то хімічні чи рослинні засоби), в усіх випадках спориш вважається незамінним. Нагадую, що рослини в народі не вживають поодинці, а найчастіше в сумішах. Тому і спориш входить у суміші. Про них буде мова у відповідних місцях. Тепер же даємо лише загальні відомості про хвороби, при яких застосовується спориш.

Спориш вживають при всіх видах гастритів: ахілії і гіперхілії. Суміш трав, що застосовуються при ахілії, вказано в нарисі про подорожник ланцетний (2.1.44). Він входить в інші суміші, вже описані. Тут зазначу, що при ахілії спориш беруть також у суміші з розмарином (росте в Криму і в Закавказзі) — півпорції, з додаванням холодної м'яти ($^1/_3$ порції).

При пораненнях застосовуються примочки з напару свіжої рослини споришу (заспокоює біль і сприяє розвиткові грануляцій).

При запаленні легень, сильних бронхітах і плевритах хворим дають чай з листків підбілу (мати-й-мачухи) (2.4.26) — 5,0 г, квіток чорної бузини (2.4.21) — 5,0 і споришу — 5,0 г.

При поносах п'ють гарячий відвар з суміші споришу з хвощем у співвідношенні 2:1 — одну столову ложку цієї суміші відварюють кілька хвилин (3—4) у чверті літра червоного вина (портвейн), накривши кришкою.. Приймають теплим кожні 4 години по $^1/_3$ склянки.

Можна було спостерігати, що спориш справді «жене пісок». При лікуванні споришем майже непомітно для хворої людини при кожному сечовипусканні виходило 40—60 темно-жовтих неправильної форми піщинок. Самі хворі говорили: «Спориш крушить камені в пісок і з сечею жене його». Цей висновок людей цікавий по своїй суті. В цих же випадках застосовується ще така суміш: спориш, стовпчики кукурудзи (2.2.14), частки бобів квасолі (карликових форм — жовто-кремові (2.3.31), трава остудника голого — «грижник» (2.3.19), листки мучниці (2.3.1) — всього по об'єму порівну. На денний прийом беруть 15,0 г суміші на склянку окропу. Настій вживають теплим протягом дня.

Доводилося спостерігати чимало випадків, коли хворі після досить тривалого траволікування, відмовляючись від операції з приводу жовчних каменів, позбавлялись жовтяниці і видужували. Звичайно, коли жовчний міхур заповнений каменями, потрібна операція.

Слід також вказати, що споришем лікують не тільки катари шлунка, а й застарілі катари сечового міхура. Про це докладніше буде сказано в розділі «Хвороби сечостатевих органів».

Порівнюючи дані народного лікування і лікарської практики, можна зробити висновок, що вони в основному спільні.

В офіційній медицині препарати споришу застосовуються як кровоспинне в акушерсько-гінекологічній практиці. Настої, відвари, алкогольні витяжки його підвищують здатність скипання крові, тонізують мускулатуру матки, знижують артеріальний тиск, збільшують виділення сечі.

В офіційних фітотерапевтичних посібниках спориш рекомендується: при гастритах і ентероколітах, що супродовжуються проносами, при жовчокам'яній хворобі, захворюваннях печінки і жовчного міхура; при нефритах (пієлонефриті), циститах, каменях у нирках та сечовому міхурі; як тонізуюче мускулатуру матки при кровотечах та запальних процесах, а також при кровотечах у травних органах, нирках, легенях з добавкою інших рослин. Спориш входить до зборів лікарських рослин, що рекомендуються фітотерапевтами при туберкульозі, подагрі, малярії, при рахіті та діатезі. Є згадки про реабілітаційне значення споришу після операційного усунення каменів і запобігання їх дальшого утворення (усуваються мінеральні солі, передусім щавлевої кислоти). Трава його має антитоксичні властивості.

Препарати з споришу (авікулярен та інші) призначає лікар в залежності від захворювання і особливостей оргавізму пацієнта.

Спориш протипоказаний при вагітності. Виготовлений настій чи відвар зберігається не більше 2-х діб.

Траву переховують в сухому місці. Час зберігання — до 3 років.

2.1.47. *Polygonum bistorta L.*— гірчак зміїний, ракові шийки, змійовик.

Рос. назви: горец змеиный, змеиный корень, рачьи шейки.
Родина: Polygonaceae — гречкові.

Малюнок — таблиця VIII

Багаторічна рослина, заввишки 30—100 см, з товстим кореневищем, червоподібним або вигнутим у вигляді ракової шийки, зовні чорно-коричневе, всередині рожеве (у свіжому вигляді). Прикореневі і нижні стеблові листки з довгими крилатими черешками, великі, тупі або гострі; верхні — лінійні, сидячі, зісподу сірозелені з короткими волосками або голі, злегка хвилястовиїмчасті. Квітки рожеві, іноді білі, зібрані в циліндричний, тупий, густий, пізніше волосистий колос. Цвіте в V—VII. Росте найчастіше на торфовому ґрунті. Поширений повсюдно.

Збирають кореневища рано навесні, орієнтуючись по відмерлому листі, частіше, однак, восени (IX—X), зрізаючи корені та відмерлі, гнилі, старі частини кореневища. Листя та верхівки квітучих пагонів— під час квітування.

Кореневища гірчака (ракові шийки) використовуються як в'яжучий засіб при лікуванні ран, кровотеч, при деяких хворобах шкіри, сечового міхура, при проносах.

Внутрішньо. Порошок кореневища гірчака по 1,0 г на прийом в облатках. 3 рази на день при літніх проносах та дизентерії з дуже частими позивами. З відвару ракових шийок і коренебульбочок зозулинців (№ 2.1.39) роблять після випорожнення невеликі клізми. При каменях жовчного і сечового міхура дають відвар з 20,0 г подрібнених ракових шийок на 1 л води — 1—1,5 склянки за день. Варять на слабкому вогні 20 хвилин. Перед прийманням збовтують. Дотримуються дієти (без м'яса, сала, риби, яєць, обмаль солі, без алкоголю). Кладуть грілку на хворі місця. Дотримуються постільного режиму. При каменях жовчного міхура п'ють по 2—3 столові ложки соку з чорної редьки. Такий же відвар і в таких же дозах приймають і при запаленні слизових оболонок під час катару кишок, ознакою якого часто є сильно смердючий слиз у калових масах.

При кровотечах внутрішніх органів (виразка шлунка, кишок) приймають через кожні 2 години по 1 столовій ложці відвар з 5,0 г порошку ракових шийок і чайної ложки льону на 200,0 г води.

Тепер (не без впливу порад лікарів) роблять не відвар, а настій (щоб менше випадав в'яжучий компонент — таніни). Всипають у термос 1 повну столову ложку подрібнених кореневищ, настоюють години 2—3, на $^1/_2$ склянки окропу, відціджують і приймають протягом дня по півсклянки перед їжею тричі на день.

Зовнішньо. З відвару ракових шийок роблять примочки (15—20,0 г на півлітра води) на застарілі рани і на зовнішні виразки та екзематозні ураження шкіри. Ним же полощуть рот при стоматитах та гінгівітах.

З ракових шийок, у суміші з іншими рослинами, роблять відвар для іригацій і промивання ваґіни при білях: 2 повні столові ложки подрібнених на 1 л води. Для цього ж вживають таку суміш: дрібно порізаних ракових шийок — 20,0 г, трави грициків (2.2.4) — 10,0 г, листя омели (2.5.4) — 15,0 г, дубової кори (2.7.1) — 10,0 г, суцвіть пискового цмину (2.2.6) — 6,0 г, трави гірчака водяного — 10,0 (2.12.4) і квітів деревію (2.1.1) — 15,0 г. Змішують, беруть 10 ложок цієї суміші, заліва-

ють 2 л води і варять на малому вогні півгодини. Цим теплим відваром (відціджують і доливають перевареної води) підмиваються або роблять глибокі спринцювання (не частіше 1 раз на тиждень).

Сухі, порізані корені гірчака зберігають у щільно закритих коробках. Строк зберігання кореневища — до 6 років, трави і листя — 3 роки.

2.1.48. *Potentilla anserina L.*— перстач гусячий, гусячі лапки.

Народна назва: жаблір.

Рос. назва: лапчатка гусиная.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця VIII

Багаторічна трав'яниста рослина, з квітконосними стеблами у вигляді довгих, тонких, повзучих пагонів, які пізніше, з ростом, укоріняються у вузлах — виростають з пазух листків, розміщених розеткою на вкороченому головному пагоні. Листки переривчастоперисті, зісподу (іноді і зверху) білошовковисті, сріблясті. Квітки порівняно великі (іноді до 20 мм у діаметрі), одиночні, на довгих (15—45 см) квітоніжках, з 5 пелюстками, золотисто-жовті. На смак листки терпкі. Квітки мають приємний запах. Цвіте з V по IX. Часом зустрічається з білими пелюстками.

Рослина поширена повсюдно, росте при дорогах, на межах полів, на луках, лісових галявинах, в садах, на засмічених місцях.

Збирають цілі рослини під час цвітіння, пізніше насіння.

Відомостей щодо біохімічного складу рослини обмаль. Як кажуть — вивчений недостатньо. Рослина вміщує дубильні речовини і аскорбінову кислоту, а крім того містить і глікозиди — терментол і терментилін. Також вчені виявили в ній віск, крохмаль, хінну кислоту, пігмент. За даними Дерфлера і Розельта (1962), в цій рослині, крім того, є слизи та гіркі речовини. Особливо багато дубильних речовин у коренях, з яких 1967 р. виділений тритерпеновий сапонін, що одержав назву терментол. Його структуру ще точно не встановлено. Інші дослідники подають, що в цій рослині міститься

суміш: дубильних речовин пірогалових і пірокатехінових до 6 %, флавоноїди (між іншими кверцетин), органічні кислоти, вітамін С, холін, сполуки живиці, слиз, білки, невизначені гіркі речовини, мінеральні солі.

В народі вважається в'яжучим засобом, очищаючим кров і певною мірою болетамувальним.

Напар (настій) цілих або сухих подрібнених рослин перстачу (10—20 г на 1 л окропу) приймають по 1 склянці тричі на день при спазматичних болях шлунка, при шлунково-кишкових захворюваннях, хворобах печінки і при запорах (незважаючи на в'яжучі її властивості). Такий же напар п'ють і роблять з нього компреси на ділянку матки при сильних маткових болях і при болісних менструаціях. В цих випадках вважається більш ефективний відвар на молоці: 1 чайна ложка насіння перстачу на 1 склянку; кип'ятять 5 хвилин і випивають за 2 прийоми — вранці і ввечері.

Напар зілля перстачу у козячому пряженому молоці вважається сильним сечогінним засобом, який не подразнює нирок.

Сік із свіжої рослини, змішаний в рівних частинах з соком із зеленого жита, приймають по 3 столові ложки на день як засіб від жовчних і ниркових каменів.

Свіжим соком рослини промивають рани і роблять з нього примочки на рани.

Наводжу рекомендаційні дані з фітотерапевтичної літератури. 2 столові ложки трави на 0,5 л кип'ятку, настій — добова доза. Приймають як болетамувальне, тонізуюче, в'яжуче і антисептичне — при ентероколітах, поносах, захворюваннях печінки, жовчного міхура. Як сечогінне при нефритах, циститах, простатиті і нирковокам'яній хворобі: $^1/_2$ столові ложки на 1 склянку води (варити 3 хвилини), проціднти, пити по $^1/_4$—$^1/_3$ склянки 2—3 рази на день при порушеннях травних процесів у шлунку, кишечнику (болі у животі, здуття у шлунку та кишечнику, газовій відрижці, кишкових кольках, нерегулярному стільці, поносах, печінкових недомаганнях, недостатньому виділенні шлункового соку та жовчі). Також при порушеннях і болючості під час менструацій. Автори рекомендують включати траву цього перстачу у збори, що застосовуються при невралгії, спондильозі та в інших сумішах для поліпшення кровообігу в дрібних кровоносних судинах (!).

Траву зберігають у коробках, вистелених папером. Строк зберігання — 3 роки.

2.1.49. *Potentilla argentea L.*— перстач сріблястий.

Народні назви: розтопир, дерев'янка.

Рос. назва: лапчатка серебристая.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця VIII

Багаторічна рослина, заввишки 20—40 см, з коротким кореневищем і з довгим сильним розгалуженим коренем. Стебла (або стебло) прямі, тонкі, білоповстисті. Листки зверху майже голі, блискучі, пальчато-п'ятироздільні і тільки верхні трійчасті, сидячі, а нижні і середні — черешкові, зісподу білувато-повстисті. Квіти 9—12 мм у діаметрі з чашечками сіруватозеленувато-повстистими, віночок 5-пелюстковий, ясножовтий. Квіти зібрані в волотисте суцвіття. Цвіте у V—VII.

Росте на суходольних луках, галявинах, схилах, у розріджених соснових і змішаних лісах, серед кущів, часом зустрічається обабіч доріг, попід парканами. Поширений по всій Україні, особливо на заході.

З лікувальною метою збирають пагони, зрізуючи їх без грубих прикореневих частин під час цвітіння.

В рослині є дубильні речовини, аскорбінова кислота.

Вчені подають: надземна частина перстачу сріблястого входить до складу мікстури М. Н. Здренка, що призначається лікарями при лікуванні папіломатозу сечового міхура, анацидного гастриту і виразкової хвороби шлунка. В народній медицині використовується як кровоспинне, при проносах, туберкульозі легень. Зовнішньо — як ранозагоюючe, для полоскання ротової порожнини, при саднах і виразках на язиці, слизовій рота, при ангіні, ларингітах. Крім того, автори вказують на використання трави цього перстачу в народі при гіпертонічній хворобі, ревматизмі, міозиті і як протиглисне.

Лікарі мені підказали, що перстач сріблястий доцільно приймати при ниркових та інших кровотечах, гідронефрозі, лімфогрануломатозі, міксодемі та хворобі Боткіна.

Один старенький фельдшер розповідав про ефективність цього перстачу (настій, відвар) для обробки ран, фурункулів, шкіряних висипів (дерматити), навіть від веснянок, а внутрішньо — при туберкульозі. Включав його у суміші трав і при інших захворюваннях, пов'язаних з внутрішніми кровотечами, кровохарканнями.

Народні лікувальні форми можна звести до таких: внутрішньо — настій 1,5—2 столових ложки подрібненої трави на півлітра окропу протягом двох-трьох годин (краще в термосі). Відціджують і приймають по третині склянки 4 рази на день за 20—30 хвилин до їжі теплим. Такий же настій використовують зовнішньо. Дехто виготовляє не настій, а 3—4-хвилинний відвар з настоюванням його після зняття з вогню під прикриттям ще з годину-дві.

Суху траву зберігають в папері. Подрібнюють перед вживанням. Строк зберігання — до 3-х років.

2.1.50. *Potentilla erecta (L) Raeusch. (Potentilla tormentilla Neck.)* — перстач прямостоячий, калган.

Народні назви: дубрівка, куряче зілля, перстач зав'язник.

Рос. назви: лапчатка прямостоячая, л. узик, л. лесная.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця VIII

Якось почув у народі назву «поліський женьшень». Про що? З'ясувалося, що так іменували калган.

Трав'яниста багаторічна рослина, заввишки 10—40 см, з товстим вигнутим, циліндричним або прямим чи кулястим, багатоголовим (у старих рослин), всередині червоним кореневищем й численними, відростаючими від нього, тонкими придатковими коренями. Стебла прямостоячі або висхідні, коротковолосисті. Стеблові листки сидячі, трійчасті, пилчасті, з притиснутими волосками. Квіти пазушні, одиночні, пазушні або верхівкові, на довгих тонких квітоніжках. Віночок з чотирьох золотисто-жовтих пелюсток, при основі з червоною плямочкою. Чашечка неопадна з чотирьох внутрішніх і чотирьох зовнішніх часток, що чергуються між собою.

Поширений у лісовій зоні, а в степовій вздовж річок. Росте на дещо вологому грунті серед чагарників, на торфовищах, на галявинах, луках.

Збирають кореневища восени (або рано навесні): при потребі і з квітучих рослин зрізують придаткові корені. Більші кореневища ріжуть на частки.

У кореневищах є дубильні речовини (14—31 %), кристалічний ефір терментал, хінова і елагова кислоти, флобофени, віск, смоли, камедь, крохмаль, червоний пігмент флобафен, ефірна олія, до складу якої входить цинеол. Використання в народі кореневищ калгану має певні спільності з імбирем кореневищ гірчака — ракові шийки, але зі своїми особливостями. Калган, передусім, застосовується як в'яжучий засіб, але вважають, що він тамує біль, діє відхаркувально. При поносах, в тому числі і дизентерійних, п'ють чай — настій з його кореневищ: повну чайну ложку подрібненого кореневища на 1 склянку кип'ятку. Добова доза — до 3-х склянок.

Як знезаражуюче (бактерицидне), кровоспинне, в'яжуче — вживають відвар подрібненого кореневища: 2 чайні ложки на 1 скляику води. Кип'ятять на слабкому вогні хвилин 15, дають дещо прохолонути і відразу проціджують. Дають пити по 1—2 столові ложки відвару при загальних процесах у шлунково-кишковому тракті, різних внутрішніх кровотечах (шлункових, кишковнх, маткових), при поносах, в тому числі колітних, та при деяких захворюваннях жовчних шляхів та печінки.

Замість настою (відвару) дехто практикує приймання порошку з кореневища двічі на день по чверті чайної ложки. Висипають на язик та запивають теплою перевареною водою.

Зовнішньо. Водяний відвар кореневищ — біля 20 г на 1 літр — є засобом для полоскання рота при цинготних захворюваннях, запаленнях ясен, а при ангіні — для полоскання горла. Таким же відваром обмивають рани, пролежні, опіки, відмороження та екзематозні ураження; роблять примочки (останнє не при всіх формах екзем). Крім того, розводять цей відвар (1:1) теплою перевареною водою і використовують для спринцювання при білях, обмивають анальний отвір при геморої, навіть роблять малі клізми (коли немає запорів).

Тріщини на шкірі рук, ніг і на губах (особливо від вітру) у дітей та дорослих змазують маззю з порошка кореневищ калгану: 5 г заварюють (5 хвилин на слабому вогні) на склянку вершкового масла. Теплим проціджують у банку. Цією маззю змазують і гемороїдальні гулі.

Стала популярною в народі і настоянка калгану на горілці: 3 столові ложки подрібненого кореневища на півлітри. Приймають по чайній ложці 4—5 разів на день. Вона покращує апетит і травлення їжі, діє дещо тонізуюче, але те, що вона поліпшує статеву потенцію, на мій погляд, сумнівно.

Порізані і висушені кореневища зберігають у щільно закритих коробках. Строк зберігання — до 4-х років.

2.1.51. *Prunella vulgaris L.*— суховершки звичайні.

Рос. назва: черноголовка обыкновенная, горлянка.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок — таблиця IX

Невелика багаторічна трав'яниста рослина, що утворює галузисті, повзучі кореневища, з вузлів яких виростають нечисленні, висхідні або прямі стебла, завишки 7—45 см (частіше 10—12 см). Листки цілі, голі або слабоволосисті, черешкові; верхня пара при самому суцвітті. Віночки темно-фіолетово-голубуваті, рідше рожеві або брудно-білі; у квітах, що сидять у пазухах маленьких прицвітків, по шість.

З однаковою лікувальною метою використовують і другий вид: Prunella grandiflora (L) Scholl.— суховершки великоквіткові, які відрізняються від попередньої крупнішими квітками і суцвіттями — головками без пари листків біля їх основи. Кореневища у них здебільшого підземні. В народі цих двох видів як лікувальний засіб не розрізняють; збирають суховершки звичайні, бо вони частіше зустрічаються.

Цвітуть суховершки з V—IX.

Суховершки звичайні ростуть на сухих луках, чагарниках, обабіч доріг, в гаях. Суховершки великоквіткові — там же, але частіше на схилах, узгір'ях, особливо лісово-вапнистих. Обидві рослини поширені повсюдно; крупні — частіше в чорноземній смузі.

Збирають рослини під час цвітіння, вириваючи з кореневищем і обтрушуючи від землі. Очищають і сушать у затінку. Для дітей частіше збирають лише квітучі головки (суцвіття). У траві і особливо в її суцвітті (головках) містяться дубильні (в'яжучі), гіркі речовини, смоли, ефірна олія і тритерпенові сапоніни.

Застосування суховершків має чимало спільного із використанням рослин, які мають в'яжучі властивості (перстач, родовик, гірчак ракові шийки, корені гравілату, шишки вільхи тощо).

Беруть з розрахунку: 1 столова ложка з верхом подрібненої трави на 1 склянку води. Кип'ятять на малому вогні хвилин 5, настоюють 3 години, відціджують і теплим відваром полощуть горло при запаленнях слизової, ангіні, простуді, полощуть рот, змивають пролежні, промивають рани при перев'язках.

Приймають гарячим по півсклянки тричі на день при поносах колітного, дизентерійного та іншого походження.

Настій (напар) дуже добре себе проявляє при поносах у малих дітей (та і старших) з дозуванням: від 1 чайної ложки — у немовлят, по три — п'ять разів на день для старших (до 10 років); по чверті склянки 3—4 рази на день для старших. Коли є гарантія, що головки зібрані в чистому місці, так же висушені і збережені, то краще не робити відвар, а напар (залити окропом) і через годину-дві відціджити. Тоді з розчину не випадають на дно в'яжучі таніни, напар має сильнішу дію.

Як в'яжучий засіб настій (або відвар) використовують для промивання ран, полоскання горла, рота, а порошок з головок включають у склад мазей для лікування екзем та інших захворювань шкіри.

Траву суховершків включають у збори для відвару, яким миють голову при лупі. Чай з трави п'ють при екземі, міцним полощуть горло при ангіні.

На мій погляд, батьки за літо повинні заготовити хоча б пакетик суцвіть суховершків. Знадобиться...

2.1.52. *Prunus spinosa L.*— терен колючий (слива колюча).

Рос. назва: тёрн, терновник.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця IX

Це сильно розгалужений кущ, заввишки 1—2 м, з колючими гілками. Листки овальні, завдовжки 2—4 см. Квітки одиночні, білі, п'ятипелюсткові. Кора чорно-бура. Цвіте у IV—V. Росте на схилах, в ярах, на сухих (крутих) берегах річок, по сухих лісах, чагарниках, на узліссях, при дорозі. Поширений у західних областях України і південно-західних районах Білорусії. Яри, невгіддя, поросле терном, полюбляють соловейки. На жаль, сьогодні нещадно засмічуються. Є в Західній Україні дві рослини, які повільно, але вперто знищуються населенням. Це терен і бузина чорна. Тим часом у північних областях терен навіть розводять. Їх треба все ж таки зберігати не тільки як лікарські рослини, але і як народногосподарські, бо квітами бузини ми забезпечуємо своїх партнерів в країні і Європі.

Заготовляють квіти, плоди (дозрівають у VIII—IX, терпкі і смачні, якщо дещо підмерзлі), молоді корені і кору. За хімічним складом в плодах (кістянках) є 6—8 % цукрів (цукроза і левульоза), 75—90 мг % аскорбінової кислоти та інші вітаміни. Крім того, в плодах 20 мг% каротину, флавонові глікозиди, 1,5 % дубильних речовин, 1 % пектинів, 3,3 % яблучної кислоти, червоний пігмент, ароматичні речовини, клітковина. В квітах виявлено глікозиди, ціаністо-воднева і бензальальдегідна кислоти і вітамін Е. У кісточках — до 3 % глікозиду амігдалін (пахне мигдалем), що відщеплює синильну кислоту (сильну отруту), до 37 % жирної олії; в листях — близько 85 мг% аскорбінової кислоти; у корі і деревині — до 8 % танідів.

Увага необізнаним: у кістках кісточкових (мигдаль, абрикоси, сливи, вишні та інші) наявний ціаногенний глікозид амігдалін, що в певних умовах може відщеплювати отруту — синильну кислоту. В цей же час мигдалеве масло кісточкових при певній обробці має досить важливе медичне застосування (в парфюмерії, миловарінні тощо).

Від терну збирають усе: корені, деревину, кору, квітки, плоди, верхній пігментований шар кори (для лікування від бешихових запалень).

Застосовують квітки як проносний засіб, плоди — як в'яжучий, корені і деревину — як потогінний і такий, що «жене пісок» з нирок, кору — як жарознижуючий засіб.

Квітки терну застосовуються для збудження діяльності нирок і сечового міхура, майже при всіх хворобах порушеного обміну речовин. Доза — 20 г на 1 л води як чай при запорах, ниркових захворюваннях, хворобах сечового міхура та різних хворобах печінки.

Делікатно діючи на перистальтику кишок і на нирки, цвіт терну очищає організм насамперед через сечу, через дефекацію і, нарешті, через виділення поту.

Квітки терну як необхідна складова вживаються в шлунково-кишкових і ниркових сумішах рослин.

Поліпшуючи обмін речовин, цвіт терну тим самим лікує і від хвороб шкіри, які, по суті, залежать від порушення цього обміну.

Стиглі плоди терну, за моїми спостереженнями, діють зовсім інакше. В той час, як квіти терну проносять, плоди в'яжуть, зменшуючи кількість позивів, і добре себе проявляють при інфекційних кишкових захворюваннях.

З плодів роблять повидло, настойки на червоному вині, на горілці, домашні вина (мають лікувальне значення).

Відвар з кореня терну п'ють ковтками при високій температурі. 20 г в півлітра води, кип'ятять 15 хвилин на малому вогні. Таким же відваром роблять спринцювання при білях.

Молоді листки терну, заготовлені незабаром після цвітіння, запарюють як чай. П'ють, щоб викликати сильне виділення сечі і як легке проносне. Такий чай дуже корисний для людей, які тривалий час ведуть кабінетний спосіб праці і життя.

Батько любив мені нагадувати: коли рослина несе якийсь «дотум», не лінуйся шукати в ній і «антидотум» (тобто лікувальну дію і одночасно протидію). Це (хай і надто узагальнено) підтверджується (причому роздільно по органах рослини) на прикладі терну.

С. Я. Соколов та І. Замотаєв (сп. літ. № 27) влучно пояснюють нам, що дубильні та інші речовини терну абсорбують кишкові токсини; вживаються при неспецифічних колітах, дизентерії, харчових інфекціях і кандідозах (захворюваннях, викликані дріжджовими грибками). При декотрих шкіряних захворюваннях користуються компресами, примочками з соку тернових плодів.

У болгарській фітотерапії (сп. літ. № 12) квіти терну рекомендується приймати як сечогінне і легко проносне (дія флавонів). Готують холодний настій: 2 чайні ложки квітів заливають склянкою води та настоюють у холодному місці протягом 8 годин (добова доза).

Квіти, плоди і кори входять до складу різних зборів у народному лікуванні, а тепер рекомендуються і лікарями: як сечогінне і депуративне (квіти), закріплююче шлунок та кишечник (плоди). Спеціалісти-травознаї: відвар з 2-х столових ложок кори коренів на півлітра води по півсклянки тричі на день (та й в іншому дозуванні) при сечових і жовчних каменях. Попереджаю, що це лише за порадою лікаря і під його доглядом.

Зберігають квіти терну (висушені в затінку) у добре закритих коробках: сушені плоди — у мішечках; кору, подрібнені корені — окремо у коробках; листки — як і квіти. Строк зберігання квітів, листя — 2 роки, плодів і кори — до 4 років.

2.1.53. *Rhamnus cathartica L.*— жостір проносний, (дехто помилково його називає «вовчими ягодами», плутаючи з іншою рослиною).

Народні назви: вовчина, жерест, крушина тернистая.

Рос. назва: жостер слабительный.

Родина: Rhamnaceae — жостереві.

Малюнок — таблиця IX

Кущ або деревце, 1,5—3 м заввишки, схоже на описану вище крушину ламку, з тією, проте, різницею, що у жостеру листки дрібно-зарубчасто-пилчасті, гілки супротивні, кінчаються колючкою, бруньки з лусочками (у крушини ламкої без лусочок). Квітки жовтувато-зелені, тільки тичинкові або тільки маточкові, ті і другі найчастіше на різних особинах (рідше на одній і тій самій рослині). Плід зрілий — чорний з 4, рідше з 5 кісточками. Росте по узліссях, галявинах, луках, серед чагарників, на схилах, сільських кладовищах. Поширений по всій Україні. Цвіте в V—VI.

Збирають зрілі плоди — чорні кістянки з соковитим, зеленуватим м'якушем. У плодах наявні вільні і зв'язані глікозиди (0,75 %) групи антрахінону (франгуаемодин, рамноксантан), флавоноїд глікозид рамнелін, барвники з групи флавонолів, пектинові, дубильні речовини, камедь, органічні кислоти, в тому числі до 700 мг% аскорбінова, цукор, слиз.

Збирають ягоди зрілими, в IX—X. Сушать, зберігають у скляних банках.

В народі користуються сушеними плодами жостеру як проносним (готують відвар). Плоди жостеру — не стільки проносний, скільки регулюючий кишечник засіб, через що їх можна додавати і до скріплюючих сумішей.

В офіційній медицині рекомендується при атонічних

і хронічних запорах, а також при в'ялості кишечника: у вигляді відвару (1:10) — 3—4 рази за день по столовій ложці, або настій по $^1/_4$—$^1/_2$ склянки натщесерце і перед сном. Настій готують: 1 столова ложка на 1 склянку кип'ятку протягом 2-х годин, після чого проціджують.

Строк зберігання сушених плодів — до 4-х років.

2.1.54. *Rheum L.*— ревінь.

Рос. назва: ревень.

Родина: Polygonaceae — гречкові.

Малюнок — таблиця IX

Колись його види об'єднували назвою «ревінь лікарський» — Rh. officinalis L. Тепер розрізняють до трьох його видів овочевих і лікувальних. А саме: ревінь татарський (Rh. tataricum L. fil.), батьківщиною якого є Середня Азія, листя у нього цільне; ревінь чорноморський (Rh. rhaponticum L.) — батьківщина його Болгарія, листя у нього пальчато-розсічене; ревінь пальчастий (Хребет Рила) (Ph. palmaticum L.), що походить з Китаю. Саме його і називали лікарським (Rh. officinalis Baillon). У культурі вирощують його різновид — р. тангутський (Varietas tanguticum Maxim). Опишемо його.

Це крупні, багаторічні, трав'янисті рослини до 250 см заввишки, з багатоголовим кореневищем і м'ясистими, на розрізі жовтими, коренями. Стебла прямі. Прикореневі розеточні листки крупні, з черешками, до 30 см завдовжки і пластинками листків до 75 см у діаметрі. В обрисі листки широкояйцевидні п'яти , семилопатеві, знизу густо опушені. Лопаті їх загострені, нерівно надрізані. Стеблові листки дрібніші з розтрубами при основі. Квіти білувато-рожеві або червоні, дрібні, зібрані у багатоквіткове, волосисте суцвіття. В дикому стані росте у Північно-Західному Китаї і Тибеті у лісистих міжгір'ях, по берегах річок, на висоті до 300 м над рівнем моря.

Всі вказані три види у нас зустрічаються тільки в культурі. Вирощується біля хат. Є і промислові плантації в Україні, Білорусії.

У черешках листків містяться: цукрів до 2,5 %, органічних кислот біля 3,5 % — в тому числі яблучна, лимонна, щавлева, фумарова, янтариа, солі калію, кальцію, фосфору, магнію; вітаміни B_1, B_2, B_3, B_6, C, P, PP, каротин.

В коренях і кореневищах ревеня містяться дві групи діючих речовин: антраглікозиди і дубильні речовини. Антраглікозиди, кількість яких накопичується понад 5 %, представлені гліко-реум-емодіном, реохризином, глікореїном і гліко-алоє-емодином. Поряд із глікозидами у сировині присутні їхні аглікони, а також первинні форми—антраноли. Співвідношення окислених (антрахінонів) і відновлених форм (антраолів) зменшується в залежності від фази вегетації. У літньо-осінній період більше антрахінонів, у фази спокою (осінь-зима) більше антранолів (первинних форм глікозидів). При зберіганні у сировині збільшується кількість антрахінонів за рахунок ферментативного окислення антранолів. Антраглікозиди ревеня схильні до конденсації, зокрема, діреїн.

Дубильних речовин у кореневищах накопичується до 12 % (очевидно, галотанінів). У корешках і коренях ревеня присутні також смолисті речовини, що діють проносно, але й подразнююче; багато крохмалю, є і пектинові речовини.

Навів ці матеріали вчених для того, щоб прояснити різні (часом протилежні) оцінки ревеня серед людей. Люди правдиво кажуть, що відчувають. Як лікувальний засіб, ревінь у народі не дуже відомий, хоч і застосовується для лікування катарів шлунка з недостатньою кислотністю, при запорах, при кишкових захворюваннях, при недокрів'ї і навіть туберкульозі. Крім того, в народі застосовують його при склерозі, при артритах та в інших випадках, очевидно, без особливої користі.

Справді, в народі частіше вживають черешки овочевого ревеня для дієтичного харчування, а корені і кореневища трав'янаї — як ліки безпосередньо.

Негативною стороною черешків є те, що в них буває чимало щавлевої кислоти (особливо у старому листі). Щавлева кислота має властивості осаджувати необхідний організму кальцій. Є твердження, що негативну дію його можна зменшити, коли страви з ревеня споживати з молоком. На жаль, лиш моїх спостережень тут недостатньо. Звертаюсь до літератури. В. В. Кархут пише у книзі «Ліки навколо нас» (сп. літ. № 11) — в нарисі про Rh. raponticum L.— 2.1.54 — ревінь чорноморський.

Автор називає його за старою номенклатурою ревеєм лікарським. Приймають у відварі подрібненого кореня: дві столові ложки на 1 склянку води. «Якщо випити його,— пише автор,— діє проносно. Спорошкований корінь у дозі 0,05—0,2 г виявляє в'яжучу дію...»

Тлумачення дії стисло викладено у книзі-довіднику С. Я. Соколова, І. П. Замотаєва (сп. літ. № 27). У малих дозах ревінь (мова про ревінь тангутський) діє в'яжуче під впливом таноглікозидів, а в більших — проносно, що пов'язано з дією антраглікозидів. Подається, що проносна і в'яжуча дія залежить не тільки від дозн, але й від розчинності сполук. Водні екстракти з коренів цього ревеня містять більше дубильних речовин, ніж антраглікозидів, а спиртові витяжки дещо багатші антраглікозидами. Крім того, галенові препарати ревеня (від імені давньоримського лікаря Галена) складні за хімічним складом. Виготовляються вони в основному з природної лікарської сировини рослин (і тварин), посилюють жовчевиділення. Всі галенові препарати ревеня у великих дозах викликають місцеве подразнення слизистої оболонки товстого відділу кишечника, а тому посилюють приплив крові до органів малого тазу, що особливо небезпечно при вагітності.

З продуктів відновлення хризофанової кислоти та емодину одержано препарат хризабарин. У слабких концентраціях цей препарат діє судинозвужуюче і дає виражений протизапальний і кератолітичний ефект (розм'якшує і розчиняє зроговілі ураження шкірн), а в більш високих концентраціях може навіть викликати дерматит (група шкіряних захворювань).

Отож в основному лікарі рекомендують ревінь при спастичних запорах, але й прн поносах, при атонії кишечника, тріщинах прямої кишки і геморої та інше.

Детальніше — в праці С. Я. Соколова і І. П. Замотаєва «Справочник по лекарственным растениям».

Протипоказання до застосування ревеня: гострий апендицит і холецистит (небезпека перфорації), гострий перитоніт, наявність механічних перешкод для просування вмісту кишечника (непрохідність, защемлення кишечника), кровотеча з шлунково-кишкового тракту, вагітність (проносні засоби рефлекторно посилюють скорочення матки). Отже, хай і навіть компоти, хай навіть помірковано, але коренями і кореневищами ревеня користуватися довільно не можна.

Строки зберігання коренів і кореневищ визначають

фармакогности, фармацевти. Зі зберіганням міняються біохімічні властивості сировини, а з ними — і лікувальна дія.

2.1.55. *Ribes nigrum L.*— смородина чорна, порічки чорні.

Рос. назва: смородина черная.

Родина: Grossulariaceae — агрусові.

Малюнок — таблиця IX

Широковідомий культурний або дикий кущ, заввишки від 50 до 200 см, з висячими гронами чорних ягід, які достигають у VII—VIII. Цвіте в V. Росте у вологих лісах, ярах, в заплавах річок.

Збирають молоді листки зараз же після цвітіння та стиглі ягоди; дехто — весняні бруньки.

В ягодах багато вітаміну С (від 138 до 568 мг%), цукру (до 6,2 %), вітаміни B_2, B_6, Д, Е, Р, К; мікроелементи: залізо, йод, цинк, кобальт, мідь, марганець, барій. У листях вітаміну С — 0,25 %, вітамін Р, ефірна олія, фітонциди. У бруньках понад 0,6 % ефірної олії.

Напар (настій) з молодих висушених листків чорної смородини в досить різних дозах — у вигляді гарячого чаю, п'ють при нашкірних хворобах, поять ним дітей при золотусі і запальному нездужанні, приймають при простуді, прн захворюваннях сечового міхура і при ниркових каменях як сечогінний засіб, а також при ревматизмі і болях у суглобах. Свіже листя влітку і восени вживають як пряноші при засолюванні овочів. Листки і ягоди — давній народний протицинготний засіб.

Соком з ягід чорної смородини і сиропом на цукрі лікують хвороби горла, дають прн хрипоті, кашлюку. При виразках шлунка, ахілії і всяких катаральних його станах, а також при хворобах кишечника, при підвищеному тиску крові, алергії, недокрів'ї, серцевих захворюваннях, атеросклерозі, простудах, інфекційних хворобах п'ють сік з ягід по 2—3 чарки 3 рази на день. Дехто змішує порівну сік з ягід чорної смородини з соком, вичавленим зі зволожених плодів шипшини.

Ягоди чорної смородини як свіжі, так і висушені, а також розтерті з цукром (1:1,5 цукру) приймають в тих же випадках, що й листя. Корисні при багатьох хворобах як полівітамінні ліки.

Коли немає ягід і листя, користуються бруньками. Настій з них на білому вині п'ють по 2—3 столові ложки як загальнооздоровлюючий засіб.

Листя цієї смородини — один із компонентів у сумішах рослин, компонованих для лікування хворих (особливо дітей) від геморрагічного васкуліту.

За даними Н. К. Фруєнтова (сп. літ. № 32) і Телятьєва В. В. (сп. літ. № 28), препарати з листя чорної смородини вживають при туберкульозі лімфатичних залоз.

Орієнтовні дози, що призначаються медиками.

Внутрішньо. Сік або сироп з ягід по півсклянки 2—3 рази на день. Відвар з ягід: 1—2 столові ложки на 250 мл води, по півсклянки 2—3 рази на день. Відвар листя: 1—1,5 столові ложки подрібненого сухого на 250 мл води, приймають по 2 столові ложки тричі на день. Настій з 1,5—2 столових ложок листя на 250 мл окропу (передусім як протизапальний засіб) по третині склянки тричі на день.

Частіше ягоди, листя і бруньки входять у певних співвідношеннях до зборів. Зокрема листя використовують для ванн при алергічних висипах з дратливою сверблячкою шкіри.

На зиму готують перетерті з цукром (1 частина за об'ємом з 1,5 частинами цукру). Зберігають у скляних банках. Листя сушене — у коробках, що щільно закриваються.

Строк зберігання листків — до 2-х років.

2.1.56. *Rosa L.*— шипшина, троянда.

Рос. назва: шиповник, роза.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця IX

Ботаніки нараховують у нас понад 200 видів і різновидностей цього роду, в тому числі дикорослучих понад 60. Їх підрозділяють на декілька груп-секцій, серед яких найбагатшими вітаміном С є секція cinnamomica L. («корична»). Для видів цієї секції характерна чашечка у квітів з цільнокраїми, напрямленими до верху чашолистками, що залишаються після цвітіння при плодах (майже у всіх видів цієї секції). До другої секції («собача») належать види, що мають чашолистки переважно перисто-розсічені, і, коли квітки ще в бутонах, вони щільно закривають пелюстки і злегка заходять краями одне за одне. При дозріванні плодів вони опадають.

Інші секції бідні на вітамін С. Заготовляються тільки ті, що мають вітаміну С не менше 0,3—0,1 %.

Кращим лікувальним матеріалом вважаються плоди (гіпантії) таких видів за секціями. Із секції коричні: 1. Насамперед, це R. cinnamomea L., що тепер має назву Rosa majalis Herrm — шипшина травнева. Росте на узліссях, серед кущів, особливо у річкових заплавних сухіших луках (Полісся, Лісостеп, Право- і Лівобережжя); у Сибіру — до Байкалу. В гіпантіях її до 14 % віт. С; 2. Rosa rugosa Thunb — шипшина зморшкувата (в культурі і здичавіла) — в ній до 6 % вітаміну С — характерна досить крупними гіпантіями. Найбільш поширена Rosa canina L.— шипшина собача (вона ж найбільш популярна), але в ній віт. С 0,2—0,9 %. Використовується для виготовлення (у промисловості) препарату «холосас», що застосовується при захворюваннях печінки. Відвар горішків (насіння) цього виду сечогінний.

Цей вид найбільш популярний. Отож опишемо його.

Rosa canina L.— шипшина собача.

Рос. назва: шиповник собачий.

Це кущі, заввишки 1,5—2,5 м, з рідкими шипами на головних гілках. Листя зелене або сизувато-зелене з 7 листками (рідше 5 або 9). Квіти блідо- або яскраво-рожеві, часом білі. Цвіте у V—VI. Гіпантії широкоовальні, яскраво-червоні, дозрівають у VIII—X. Поширена повсюдно. Збирають: листя під час цвітіння, а стиглі плоди пізно восени; корені і кореневища ранньої весни або восени. Сушити можна і при температурі до 90 °С (не вище).

Це відома вітамінна рослина. У гіпантіях міститься 0,2—0,9 % аскорбінової кислоти, окремі екземпляри рослин — до 6 %. Щодо вітаміну С — бідніша, ніж інші види шипшин, наприклад, ш. травнева, що раніш звалась шипшиною коричною (від 4—6 до 18 %).

Крім того, у плодах виявлено вітаміни B_2, К, Р, Е, провітамін А, а також цукор, органічні кислоти (в тому числі лимонна), пектинові і дубильні речовини, каротин,

мінеральні солі. З плодів та інших частин рослини виділені флавонові глікозиди: ізокверцитрин, 3-глікозид кемпферола та інші глікозиди кемпферола та кварцетину. В корі, коренях та листях чимало дубильних речовин. У насінні (горішках) є жирна олія. Відвар насіння використовують як сечогінний, жовчогінний і протизапальний засіб.

У народному лікуванні застосовують чай з шипшини при таких захворюваннях, як скарлатина, тиф, запалення нирок, при хворобах кишечника, печінки, шлунка, при туберкульозі.

Плоди разом із зернятками напарюють у воді (40—50 плодів на 1 л води) і, додержуючись певної дієти, приймають при виразці шлунка і дванадцятипалої кишки, навіть з кровотечами. Те саме при катарі шлунка із зниженою шлунковою секрецією, при різних формах недокрів'я.

Водний настій з шипшини п'ють при хворобах нирок, сечового міхура, печінки, а особливо при кам'яних хворобах цих органів, а також при різних хворобах печінки і жовчних шляхів.

Серед народу популярна також настоянка з плодів шипшини на горілці. Готують її так: 1 склянку дещо підсушених (якщо свіжі) або подрібнених (з зернятками) плодів шипшини змішують з 1—1,5 цукру-піску, заливають 3 склянками горілки, ставлять на 5 днів проти сонця; на 6-й день доливають ще 2—3 склянки 40° горілки і знову ставлять на сонячне проміння (світло) на 5 днів. П'ють по 15—20 г двічі на день, після їжі.

Вважають в народі, що напар листків шипшини як чай дуже добре діє на шлунок: поліпшує моторну функцію, заспокоює болі в шлунку. При цьому кладуть грілку. Вважають, що такий же чай при поносах зменшує число позивів до випорожнення і спряє, як кажуть в народі, «знешкоджуванню газів».

Відвар з коренів та живих (не відмерлих) кореневищ, що з'єднують їх з молодшими рослинами (звичайно, висушені), вважається в народі вірним засобом, який розчиняє всілякі камені в організмі або розщеплює їх на окремі піщинки, а також згубно діє на малярійних паразитів. Беруть 2 столові ложки подрібнених кореиів на 200,0 г води і кип'ятять 15 хвилин, після чого настоюють до охолодження. П'ють відвар тричі на день по 1 склянці щодня до бажаних результатів (протягом 2-х тижнів і більше).

Подібно і з цією ж метою вживають корінь терну (2.1.52).

З лікувальною і кулінарною метою використовують і квіти (частіше пелюстки), але не стільки з шипшини, як з троянд. З них варять ароматне, пікантне варення (використовують троянду дамаську, гібридного походження). Її розводять у садах, у квітниках і, звичайно, не прикривають на зиму, бо вона досить морозостійка. Кущі її великі, квітів дає багато (махрових, запашних). Пелюстки цієї шипшини (а то і інших троянд, в тому числі культурних) висушують і зберігають у скляних банках або щільних коробках.

Використовують настої-напари з них для догляду за шкірою обличчя при запаленнях, лишаях, грибкових захворюваннях (див. нарис про ожину — 2.1.57), лікують від екземи і механічних уражень шкіри настоєм — примочки, так і порошком із квітів (присипки). Пелюстки входять до складу відповідних мазей, а також до зборів трав.

Плоди шипшини в народі використовують широко. Найбільш раціонально, на мій погляд, є використання настою, а після цього з цієї ж порції шипшини — і відвару. Практично це роблять так: 1) з дещо «поранених» плодів роблять настій — його споживають, а потім з тих же погнічених у каструльці плодів — відвар (10 хвилин на малому вогні). 2) змішують націджений настій з відваром і тоді приймають. Таким чином повністю зберігається вітамін С і одержуються дієчі екстрактивні речовини відваром. Відвар більш доцільний для оздоровлення печінки, жовчних шляхів, нирок, травного тракту.

Гарячий відвар шипшини може служити для настою сумішей трав, які не рекомендується відварювати, а доцільно доповнити шипшиною.

Достатньою дозою відвару вважають 2 столові ложки на півлітра води — у 4 прийоми.

Як оздоровчий напій для усієї сім'ї готують настій у карафці з розрахунку 1 столова ложка плодів на 1 склянку окропу.

Лікувальне значення всіх видів шипшини медициною виявлено і вивчено. Про важливіше читач може ознайомитись у багатьох працях. Наведу, однак, певні відомості і застереження вчених, з якими люди, в тому числі і окремі травознаї, можуть бути необізнані.

Хімічно чистий вітамін С — аскорбінову кислоту — вчені давно навчились одержувати, навіть синтезувати.

Тенденція використовувати її у великих дозах має певне обгрунтування. Пройшла, однак, ревізія цих поглядів. Нагадаю, що організм людини не витворює вітаміну С (та інших), а денна потреба в ньому становить для чоловіка 75 мг, для жінки — 70 мг (при вагітності до 100 мг, при годуванні дитини — 150 мг), для дітей 1—3 років — 35 мг і відповідно з віком (для хлопців 13—20 років — 90—100 мг, дівчатам — 80 мг). Найкраще, коли людина споживає їжу з вмістом в ній вітаміну С. Між синтетичною і природною аскорбіновою кислотою немає хімічних різниць, однак є істотні різниці в швидкості засвоєння і результатах дії. Доведено, що натуральний вітамін С (з шипшини, чорних порічок, первоцвіту і т. д.) у 3—5 раз активніший, ніж синтетичний. Це завдяки тому, що у рослині його супроводжують ще й органічні кислоти, флавоноїди та інші сполуки; проявляється так звана синергетична (спільна) дія. Тлумачення цього дають наші дослідники, а я тут послуговуюсь змістовним поясненням з книги О. Ожаровського зі співавторами (сп. літ. № 40). В ній йдеться про застосування великих доз вітаміну С у профілактиці і лікуванні від простудних хвороб (як бактеріальних, так і вірусних). Стверджується, однак, що вітамін С при прийманні його у великих дозах накопичується у крові (у лейкоцитах та інших компонентах цієї рідинної тканини), бере участь у гамуванні активності гістаміну, охороняє від певних наслідків стресу, полегшує знешкодження різних шкідливих речовин. Однак синтетичний вітамін С у великих дозах (наприклад, при простудній хворобі) до 8 г деино і довгочасно приводить до призвичаєння організму і вже зменшення доз сприяє не виліковуванню від цинги (шкорбуту),— а навпаки, до посилення хвороби.

В цій праці наводяться протипоказання: при каменях з відкладень щавлекислих солей, за винятком ожиріння, що не перевищує 3 г аскорбінової кислоти денно, рекомендується обережність дозування при підвищеній здатності зсідання крові та нахилів до тромбоутворення.

Автори радять: відвар шипшинн з 2—$2^1/_2$ столових ложок подрібнених плодів на 2 склянки води; варити 10 хвилин на малому вогні, процідити і приймати по $^1/_2$—$^2/_3$ склянки тричі на день (це і сечогінний та жовчогінний засіб). Автори рекомендують також наші препарати: холосас — при захворюваннях нечінки і при жовчних каменях, та наш препарат каротолін — зовнішньо при дерматозах (певних захворюваннях шкіри).

В нашій фітотерапевтичній літературі згадуються протипоказання при тромбофлебітах. Але в кожному конкретному випадку вирішує це лікар.

Підсумовуючи, перелічую хвороби, при яких особливо корисна шипшина: цинга, запалення, виразки шлунка та кишечника, атрофічні явища слизової травного тракту, поноси, недостатня кислотність шлункового соку, небажані наслідки зловживання хімічними ліками; при тривалих інфекційних захворюваннях (дизентерія, черевний тиф, запалення легенів) широкі опіки, ревматичні захворювання; як полівітаміноносне при простудних захворюваннях, захворюваннях печінки; вагітним і матерям, що годують грудьми, в період одужування, при загальному заслабленні та стомленні, при стресових станах. Застосовується також у сумішах-зборах лікувальних трав.

Строк зберігання плодів — гіпантіїв шипшини — 2 роки.

2.1.57. *Rubus caesius L.*— ожина сиза, ожина звичайна.

Рос. назва: ежевика сизая.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця IX

В Україні систематики нараховують 13 видів ожини і чимало її різновидностей та гібридних форм. Опишемо найпоширенішу і найпоширенішу R. caesius L., хоча в різних місцевостях застосовують ту ожину, яка там росте.

Ожина сиза — це багаторічна напівкущова рослина, з річними дугоподібно вигнутими гілками, вкритими дрібними колючками. Листки зелені, трійчасті, злегка опушені. Пагони з білим нальотом. Пелюстки квіток білі, досить широкі. Плід сизо-чорний. Цвіте з кінця травня до осені. Росте в лісах, на лісових галявинах, у заростях, на берегах річок, поросших чагарниками, вздовж дорожніх канав, на межах, над ярами, а іноді можна зустріти ожину (сорти з повзучими стеблами) в полях, засіяних хлібними злаками. Поширена повсюдно.

Збирають стиглі плоди. Сирими вони діють легкопро-

носно, як потогінні, жаропонижаючі. Незрілі, навпаки, можуть діяти закріплююче. Листя та квітучі верхівки пагонів збирають цілі літо, а корені — восени.

За хімічним складом ожина містить: у плодах 2,9—3,6 % глюкози, 3,1—3,3 % фруктози, 0,4—0,6 % цукрози, до 0,3 мг/100 г каротину, 0,033 мг/100 г тіаміну, 5 мг/100 г аскорбінової кислоти, токоферол, 0,56—0,8 % пектинових речовин. Крім того, в плодах ожини є 1,1—2,3 % органічних кислот (яблучна, лимонна, салі цилова), до 300 мг/100 г біофлавоноїдів, 1,6 мг% нікотинової кислоти, до 0,4 мг/100 г філохінона, є вітаміни: C_1, B_1, B_2, Е, РД; також солі натрію, калію, кальцію, марганцю, фосфору, міді, заліза.

У листях і пагонах є до 10 % дубильних речовин, флавоноїди, аскорбінова кислота, інші органічні кислоти.

Народ визнає за ожиною велике лікувальне значення і лікує нею катари кишок та інші кишкові захворювання, в тому числі і поноси з кров'ю. Крім того, ожина вважається протигнильним засобом, кровоочисним, поліпшує перистальтику кишок. Доводилось спостерігати після безуспішного лікування катару кишок різними засобами позитивний ефект після прийому по 3 чашки ($^2/_3$ склянки) на день напару листків ожини разом з квітучими верхівками пагонів (2 частини), квітками нагідок (2.1.13) (1 частина). Беруть для настою-напару 2 столові ложки збору на 0,5 л окропу.

При недокрів'ї п'ють чай по 3 склянки на день з такої суміші трав: подрібненої трави звіробою (2.1.28) — 3 ложки, квіток глухої білої кропиви (2.6.8) — 2 ложки і стільки ж листків ожини. Все змішується. Три столові ложки цього збору заливають трьома повними склянками кип'ятку, настоюють близько 3 годин. П'ють гарячим.

Людям дуже нервовим, дратівливим, особливо при істеричних припадках, дають чай з такої суміші трав: маренки запашної (2.2.3) — 20,0 г, листків ожини — 25,0 г, трави чебрецю (2.1.62) — 10,0 г, трави собачої кропиви (2.9.4) — 20,0 г, трави сухоцвіту болотяного (2.10.4) — 15,0 г. Дві повні столові ложки збору варять 5 хвилин на слабкому вогні (але краще 20 хвилин методом водяної бані) і приймають його за потребою по $^1/_2$—$^1/_4$ склянки.

М. А. Носаль індивідуально включав у цей збір мелісу (2.5.3) — 15,0 г, м'яту — 15,0 г ще й інші трави. Ця сама

суміш, тільки з включенням квітів глоду (2.9.3) — 10,0 г, але з вилученням чебрецю, застосовується при «жіночому в'янені» (клімакс, припинення місячного). Після десятиденного вживання чаю з цієї суміші значно змен шується прилив крові до голови, припиняється звичайне свербіння тіла, особливо шиї, зникають головні болі, повертається апетит, міцний, здоровий сон, і жінка, до того, здавалось би, безнадійно хвора, немовби наново народжується.

Якщо до вищеописаної суміші (без чебрецю) додати ще 15,0 г листя омели (2.5.4), матимемо суміш, яку застосовують у вигляді чаю (по 3—4 склянки щодня, протягом тривалого часу) при атеросклерозі і при підвищенні кров'яного тиску. При цьому слід припинити вживання алкоголю, куріння, вживання гострих страв, уникати важкої фізичної праці, сильних переживань, виключити з харчування відвари (бульйони) м'яса, рибн, споживання яєць.

Нагадую, що стиглі плоди ожини діють легко проносно, а нестиглі — закріплююче.

Напар з листя та верхівок пагонів ожини 50,0 г сухих на 1 літр кип'ятку застосовують зовнішньо у вигляді примочок при запаленні шкіри, при екземі, а також для полоскання рота, горла.

З успіхом застосовується листя ожини для зовнішнього лікування при запаленнях шкіри, при екземі, лишаях, грибках і т. д. Для цього беруть не саму ожину, а в суміші з квітами нагідок (2.1.13), травою хвоща (2.3.14), пелюстками садової троянди (які, звичайно, беруть на варення), травою вербени (2.2.12) і дубовою корою (2.7.1). Всі складові в рівних частинах. 4 столові ложки цього збору заливають трьома склянками холодної води, дещо настоюють і варять під прикриттям 15 хвилин.

В одному довіднику (сп. літ. № 36) повідомляється про використання плодів ожини при ангіні, стоматиті, гінгівіті, а листя (як кровоспинне) при сильних менструальних кровотечах, при шкіряних хворобах; гілки — при грипі, задишці, набряках; корені — при стоматитах, як сечогінне при набряках.

В. В. Кархут (сп. літ. № 13) подає посіб виготовлення з листя ожини ферментативного чаю як дієтично-лікувального засобу.

Сушені плоди, листя і гілки загортають у папір, зберігають в коробках: траву — до 3-х, плоди — до 2-х років.

2.1.58. *Rumex confertus Willd.*— щавель кінський.

Рос. назва: щавель конский.

Родина: Polygonaceae — гречкові.

Малюнок — таблиця IX

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки до 150 см, з прямим, борозенчатим стеблом. Листки у верхній частині видовжено-трикутно-яйцевидні, тупі, при основі — глибокосерцевидні, по краях дещо хвилясті, ia борозенчатих, зверху, черешках. Верхні листки дрібніші; основи черешків з розтрубами, які обгортають основу міжвузлы. Квітки двостатеві, дрібні, зібрані у верхній частині стебел в густе волотевидне суцвіття. Цвіте у V—VI. Плід — тригранний горішок. Росте в долинах річок, на вологому грунті. Поширений по всій Україні.

За хімічним складом: всі частини рослини містять значну кількість щавлевокислого кальцію, корені і кореневище 8—12 % дубильних речовин, пірокатехінової і пірогалової груп, антраглікозиди у вигляді метилантрахінінів; також до складу цього щавлю входить смола, ефірна олія і вітамін К.

Використовують корені і зріле насіння. Корені копають восени або навесні. Сушать при температурі не вищій 55 °С. Насіння збирають тільки дозріле.

Корені щавлю кінського в народі вживають як в'яжуче в малих дозах (дія дубильних речовин) і як проносне — дія антраглікозидів. В медицині встановлено, що закріплююча (протипроносна) доза — настій або відвар 2-х столових ложок коренів на одиу склянку окропу; приймають по 1 столовій ложці 3—5 разів на день; а як проносне — чверть склянки один раз на ніч (діє також жовчогінно).

Крім того, настій з кореня та й з насіння використовують від кашлю як протизапальне і кровоспинне при маткових, гемороїдальних і легеневих кровотечах, при шкорбуті (цинга), від постійних болей голови (мігрень), захворюваннях печінки, легень, туберкульозі (сп. літ. № 38). Знаю, що настоєм чи відваром з насіння полощуть порожнину рота при запаленнях, обробляють пролежні, гнійні рани, опіки. Внутрішньо приймають при колітах, ентероколітах, тріщинах анального отвору, також при холециститах і холенгітах. У цих випадках беруть одну столову ложку на чверть літра води, варять

хвилин 5—7 і п'ють теплим по 50 мл тричі на день за 30 хвилин до їжі.

Зберігають сухі корені, насіння окремо (до 3 років).

І ще... В народі, виявляється, користуються з лікувальною метою ще кількома видами щавлів, під загальною їх назвою — щавель кінський.

Найчастіше — це щавель кучерявий (Rumex crispus L.) і щавель водяний (R. aquatieus L.).Рідше — й іншими видами, що зовні подібні до виду щавель кінський. Застосування їх в народі однакове, якихось видових лікувальних особливостей я не зустрічав. Користуються тим видом, що легше на нього втрапити.

2.1.59. *Sanguisorba officinalis L.*— родовик лікарський.

Народні назви: кровоголовка, красноголовка, рядовик та інші.

Рос. назва: кровохлебка лекарственная.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця X

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 0,2—1,5 м, з горизонтальним кореневищем, що з часом дерев'яніє. Стебло пряме, частіпе одиночне, вгорі галузисте, всередині порожнисте. Прикореневі листки великі, черешкові, непарнопірчасті, верхні сидячі, менші за нижні. Листочки зісподу сизі, довгасті, численні, зубчасті. Квіти двостатеві, маленькі, темно-пурпурові, зібрані на кінці довгих квітоносів у довгасто-овальні, часом круглі, дуже густі головки. Чашечка трироздільна, пелюсток немає. Цвіте в VI—VIII. Росте на вологих луках, у заплавах річок, у чагарниках, обабіч боліт, на вогких галявинах і узліссях. Любить не дуже вологі торфові луки. Досить поширений.

Це одна з важливіших лікарських рослин в офіційній і традиційній, народній медицині. Насамперед завдяки своїм антибіотичним, фітонцидним властивостям.

Збирають рано навесні або восени чорно-бурі, а на переломі, звичайно, жовті кореневища та корені (відкидаючи відмерлі тканини і зовсім тонкі корінці). Сушать (часом порізані на пластівці) на горищах, що добре провітрюються, або и печі, розгортають на папері на пли-

ті, але не надто гарячій. Дехто нанизує цілі і підвішує над плитою. Рідше в народі використовують і надземну частину — зібрану під час цвітіння.

За хімічним складом у кореневищах і коренях містяться: дубильні речовини пірогалової групи (23—25 %), сапоніни (4 %) серед яких основним є сангвіорбин і, крім того, суміш ситостерину і стигмастерину, ефірна олія (1,5—1,8 %), сильні фітонциди, аскорбінова кислота (0,92—1,8 %), крохмаль (30 %), барвники, оксалат кальцію, потерин, щавлево-кислий кальцій, каротин, стерини та інше. В листях — аскорбінова кислота, флавоноїди. (Дані з різних наукових джерел.)

Родовик лікарський — це старий народний в'яжучий лікувальний засіб, вживаний зовнішньо і внутрішньо, особливо як кровоспинний, а тепер відомий як і антибіотичний.

1 чайну ложку дрібно порізаного кореневища і кореня на 1 склянку води заварюють, настоюють до 3-х годин. Таким відваром або настоєм промивають на селах кровотечі, а також гнійні рани, виразки на ногах при сильному розширенні вен, пролежні, роблять примочки, компреси, полощуть рот і горло при запальних процесах і виразках. Для присипання ран виготовляють також порошок з сухих коренів і кореневища.

При ангінах успішно застосовують настій суміші з потертих листків бобівника (2.1.36) і порізаного кореня-кореневища родовика в пропорції 1:1. Беруть з розрахунку 2—3 чайні ложки суміші на повну склянку киплячої води, настоюють близько години і теплим роблять глибоке полоскання горла.

Міцний водний настій або відвар кореневища, а часом і всієї рослини, використовують для теплих сидячих ванн при геморої, особливо з випаданням слизової прямої після випорожнення. З цією ж метою використовують суміш родовика і дубової кори.

При поносах, в тому числі кривавих, і особливо дизентерійних, п'ють тричі на день по півсклянки відвару-настою або напару-настою кореневища родовика (1—2 чайні ложки подрібненого на 1 склянку кип'ятку). Те саме при катарах кишок, ентероколітах, які супроводяться рідким калом з кров'ю. В тому ж випадку, в такій же дозі користуються сумішшю (1:1) подрібнених кореневищ родовика і листя та квіток деревію (2.1.1).

Відваром родовика роблять іригацію при запальних процесах у матці, які супроводяться кровотечами. Вживають для промивань, полоскання при трихомонадному кольпіті.

Для приймання всередину роблять також настоянку на горілці і приймають по 1—2 чайні ложечки 2—3 рази на день при зазначених вище захворюваннях кишечника, а також при сухому кашлі.

Кореневище з коренями родовика і траву парила звичайного (2.2.1) додають до сумішей, що приймаються у відварах чи напарах при ниркових каменях, а також при затримках сечовипускання.

Наші вчені довели значні бактерицидні властивості родовика, особливо згубні для збудників дизентерії. Тепер з родовика виробляються різні екстракти і препарати (наприклад, санальбін).

В деяких місцевостях України збирають всю рослину під час цвітіння разом з кореневищем і коренями, ретельно миють, відкидають відмерлі частини.

Використання родовика в офіційній медицині не суперечить наведеному (розумному) використанню його в народі. Нагадую, що наведені у фітотерапевтичній літературі вказівки щодо використання його: при фіброміомі матки і ерозії шийки матки, кровотечах у післяабортному періоді, при лямбліозному холециститі, для лікування від гнійного кон'юнктивіту. Є згадка, що у великих дозах родовик різко збуджує м'язи матки (спочатку ритмічні, а потім тетанічні). Перш за все приділяється увага антибактеріальним, фітонцидним його властивостям.

Зберігають кореневища з коренями цілі або подрібнені в ящиках, викладених папером, або в мішечках. Час зберігання — 5 років.

2.1.60. *Sorbus aucuparia L.*— горобина звичайна.

Рос. назва: рябина обыкновенная.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця X

Горобина — всім відоме дерево, що не потребує особливого опису. Для лікувальних цілей збирають квіти у травні, а плоди до заморозків. Сушать плоди у затінених, теплих приміщеннях, що добре вентилюються, розстелюючи їх тонким (щоб не пліснявіли) шаром, а квіти — як звичайно.

Плоди її — це полівітамінна сировина. В них міститься: каротин (3—15 мг), фолієва кислота (0,18—0,25 мг%), вітамін С (40—100 мг%), B_2 (0,05—0,07 мг%), К (0,4 мг%), Е (0,8—5,1 мг%), органічні кислоти (яблучна, винна, янтарна, щавлева, сорбінова, парасорбінова), цукри (5,9—8 %), пектинові (0,3—0,5 %) й дубильні речовини, мінеральні солі. Крім того — фенольні сполуки (катехіни — 370 мг%), антоціани — 300—1600 мг%, флавоноїди (20—264 мг%), йодисті сполуки. В квітах знайдено: кверцетин-3-глюкозид і кверцетин-3-сафорозид.

Плоди входять до складу вітамінного чаю. Свіжими вони добре зберігаються при температурі 0 °С і вологості повітря 80—85 %. Після заморозків їх їдять (вони тоді солодкі). В народі сік із них використовують як сечогінне при сечових каменях, як легко проносне, потогінне, в'яжуче і кровоспинне, при захворюваннях серця, печінки, поганому жовчовиділенні, пониженій кислотності шлункового соку, при дизентерії, ревматизмі, геморої. Квіти вживають як послаблюючий і сечогінний засіб. В науковій медичній літературі є дані, що плоди горобини мають естрагенну дію, зменшують кількість холестерину в крові і жирів у печінці (при ожирінні); рекомендується при явищах старечої атонії кишок, клімаксі з матковими кровотечами, зупинці менструації та як протизаплідний засіб. Наукові рекомендації щодо дозування лікувальних форм горобини звичайної зазначають, що використовуються ще й листя та молоді гілки горобини звичайної (сп. літ. № 19).

Свіжий сік по 50 мл 3—4 рази на день; відвар плодів (15 г на 200 мг окропу) по 1 столовій ложці 3—4 рази на день; настоянку із свіжих плодів (200 г подрібненої сировини на 1 л горілки настоювати 12 днів, проціджують) по 1 чайній ложці тричі на день при порушеннях менструального циклу в клімактеричний період; сироп (1 кг соку зрілих плодів варять з 600 г цукру) по 1 столовій ложці тричі на день — при ожирінні; настій молодих гілок (2 столові ложки необхідної сировини на 400 мл окропу, кип'ятити 5 хв, процідити), пити по півсклянки 4 рази на день при туберкульозі шкіри; чай з листя (30 г сировини заварюють у трьох склянках окропу) п'ють по 1 склянці тричі на день при ниркокам'яній і жовчокам'яній хворобах, а також при інших хворобах печінки; настій квіток (2 столові ложки сировини на 400 мл окропу, настоюють до охолодження) по півсклянки тричі на день. Плоди горобини звичайної протипоказані при схильності до гіперкоагуляції крові.

Строк зберігання всіх лікувальних форм сировини — 2 роки.

2.1.61. *Tanacetum vulgare L. (Chrisanthemum tanacetum Vis)* — пижмо звичайне, дика горобинка.

Рос. назва: пижма обыкновенная, дикая рябинка.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця X

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 60—150 см, з сильним камфорним запахом. Листки чергові, пірчасто-розсічені з довгасто-ланцетними пірчасто надрізаними пилчатими ділянками. Нижні листки черешкові, верхні — сидячі. Кошики квітів зібрані в щитовидне суцвіття. Квітки жовті, наче щільні невеликі кошики (як гудзики від сорочки). Кореневище коротке, галузисте. Цвіте у VI—IX.

Росте на надвір'ях, на кладовищах, на межах, вздовж доріг, канав, на сухих луках, рідше по чагарниках і лісах, іноді на місцях високих канав і ставків. Поширена повсюдно, але не в дуже великих кількостях. На сході України, в Донбасі зустрічається вздовж захисних смуг і укосів залізничної колії, по межах.

Збирають неперестиглі суцвіття, зриваючи (краще зрізаючи) кошички з невеликим клаптиком квітоніжки під час цвітіння. Сушать на горищах, з хорошою нентиляцією, в теплих місцях, але з температурою до 40 °С. У малих кількостях збирають в народі і незастаріле листя, а також стигле насіння (все окремо).

За біохімічним складом квіткові кошики з квітами містять: за одними науковими джерелами до 2 %, за іншими 2—7 % ефірної олії, до складу якої входять біциклічні терпенові кетони туйон, борнеол — камфора; флавони (акацетин, генкванін, хризоліол, діосметин, лютеолин), флавоноїди (кверцетин, ізорамнетин), оксикоричні кислоти (кавова, хлорогенова, ізохлорогенова), оксикумарини (скополетин, умбелліферон), дубильні речовини, алкалоїди, органічні кислоти, гірку речовину танацетин,

смоли, камедь, жирну олію, барвники, фітонциди, мінеральні речовини, в т. ч. мікроелементи.

Напар-настій суцвіть (кошиків) — 10,0 г на 0,5 л води — приймають у народі при нетравленні і при болях у шлунку, при поносах, як жарознижуючий, потогінний і благотворно впливаючий на кишечник засіб; можливо — це дія гірких речовин. Відоме також використання їх (кошиків, а то і розтертого насіння) для вигнання глистів. Доза: 1 чайна ложка на 1 прийом з запиванням водою, а напар подрібнених кошиків — як зазначено вище.

Для виведення аскарид і волосоголовців користуються також сумішшю: по 2 столові ложки порізаної трави золототисячника (центурії — 2.1.15), квіток (кошиків) цмину піскового (1.2.7), по 1 столовій ложці подрібнених листків бобівника (2.1.36) і, якщо є, кореневища тирличу хрещатого або жовтого (2.1.23). Все це заливають 3 ма склянками води і кип'ятять на малому вогні 3—5 хвилин. Знімають з вогню і в гарячий відвар всипають 2 столові ложки розім'ятих кошиків (суцвіть) пижма. Добре накритим парять всю ніч. За три години до вставання дитину будять і дають випити першу дозу відвару. Дитина знову засинає. Через годину її знову будять, щоб прийняти ліки. Так роблять тричі і після третього прийому ліків через годину дають сильну дозу проносного (не рицину) — краще гірку сіль. Їжу дають через годину після проносного і більш об'ємну, нежирну (каші, хліб з невеликою кількістю масла, чай). Жири протягом цього дня обмежують до мінімуму. Закушують (ліки дуже гіркі) цукеркою або медом і запивають кількома ковтками води. Дозування встановлюється від віку і краще за порадою лікаря: від чверті до цілої склянки (одноразово для дорослих) відвару - тричі. Головне, після цього добитися хорошого випорожнення, щоб швидше вигнати паралізованих змертвілих паразитів і не дати розкладатися в кишечнику (токсини!). Малі аскариди часто виходять комочками.

Користуватися цим засобом можна тільки під керівництвом лікаря чи наглядом медсестри. Повторюють процедуру через 2 тижні (не раніше).

Проти глистів гостриків корнстуються пижмом так. у 2 склянках молока відварюють порізані зубці двох середніх головок часнику, додають порошка або настою з 1 столової ложки насіння пижма. Варять у закритій посудині на малому вогні 10 хвилин.

Відвар проціджують, віджимають і роблять теплу клізму, затримуючи якомога довше. Звичайно разом з калом виходять паралізовані гостряки. Клізми повторюють до повного видалення гостриків.

Пам'ятаймо: пижмо отруйна рослина. В народі це не підкреслюється, одиак треба знати, що приймання його всередину в підвищених дозах може викликати понос, блювання, запаморочення, подразнення слизистої травного тракту і, за деякими даними,— матки, нирок; спазми, появу крові у сечі, навіть певну втрату свідомості. Разом з тим це цінна рослина, якою треба вміти користуватися і звичайно (індивідуально) під керівництвом знаючого лікаря. Користуватися ж довільно народними порадами — небезпечно.

Настій 5 г (1 столова ложка) кошиків квітів пижма на 1 склянку кип'ятку приймають по чверті склянки 3—4 рази на день для поліпшення діяльності травного тракту. Такий же настій в зменшеній дозі (по 1 столовій ложці настою — тричі на день за півгодини до їжі (приймають при недостатній кислотності шлункового соку, виразці шлунка або 12-палої кишки, при запальних процесах у печінці (декотрі гепатити), запаленні жовчного міхура (холецистит), в тому числі при лямбліозі (паразитах), жовтяниці, піску в нирках, навіть при подагрі, артритах, ревматизмі, як регулююче менструальний цикл, а також при малярії, туберкульозі, деяких нервових захворюваннях. В тих же дозах пижмо виявляє спазмолітичну дію.

Є твердження, що пижмо понижує кров'яний тиск. Вони, з моїх спостережень, сумнівні. В праці Н. П. Максютиної зі співавторами (сп. літ. № 26) вказано, що пижмо «підвищує артеріальний тиск, збільшує амплітуду серцевих скорочень, сповільнює ритм серця, тонізує мускулатуру органів травлення їжі».

Крім настоїв, відварів приймають настоянку з квітів на білому вині по столовій ложці через кожні 2 години. (Гадаю: 4—5 разів на день; дозування автори не подають.)

В. В. Кархут (сп. літ. № 11) рекомендує вани з настою (на кип'ятку) пижма для лікування подагри, ревматизму, при болях у суглобах, після виправлення вивихів.

Суцвіття і листя пижма відлякують комах (мухи, блохи). Посипання м'яса порошком з квітів, особливо влітку, охороняє від мух. Кожись водним настоєм пижма

боролись зі вшивістю та робили обмивання шкіри при пораженнях коростою (кліщевою).

Суцвіття пижма зберігають у мішечках до 3 років.

2.1.62. *Thymus serpyllum L.*— тим'ян (чебрець) повзучий.

Рос. назва: тимьян ползучий (чабрец, чебрец).

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок — таблиця X

У нас нараховується 15 видів чебреців. Майже всі вони в тій чи іншій місцевості вживаються як лікувальні. Особливо, крім чебрецю повзучого, часто вживаються ще такі види: чебрець (тим'ян) блошиний (Thymus pulegioides L.), що росте на лісових галявинах; чебрець (т. маршаллів — Th. marschallianus Willd.), що росте на узліссях, схилах, степових ділянках; чебрець (т. Черняєва — Th. tschernjajevii Klok. et Shost), що росте у лісах на задернілих пісках і супісках, та інші. Чебреці формують чимало гібридів і різновидиостей, тому-то у ботанічних джерелах види мають свої синоніми.

Опишемо вид чебрець повзучий. Це багаторічна трав'яниста рослина, завдовжки 5—30 см, з лежачими стеблами, що вкоріняються, при основі дерев'янючі; квітучі гілки висхідні. Листки дрібні, яйцевидні, короткочерешкові. Віночки рожеві, іноді білі. Квіти зібрані в головки. Цвіте з травня до осені. Росте (залежно від виду і різновидності) на сухих схилах, у борах або степах, на піщаних ґрунтах, у сухих соснових лісах, на межах, горбах, лісових галявинах. Рослина у народі дуже популярна, особливо у слов'ян. Ще за часів язичества наші предки на кострища клали чебрець, коли курили фіміан перед богами. І тепер вживають траву чебрецю для обкурювання приміщень, наприклад, корівників після отелу корів, для обкурювання молочних горшків, підкурюють ним також палаючих дітей, але передусім вживають при простудних захворюваннях дихальних шляхів з кашлем.

Збирають, зрізуючи ножем, траву, коли вона цвіте.

За біохімічним складом трава чебрецю містить ефірну олію (до 1,2 %), дубильні речовини, гіркі речовини, барвники, камеді (глей), тритерпенові кислоти (урсулову, олеанову), флавоноїди і мінеральні солі. Основними компонентами ефірної олії є феволи — тимол (понад 40 %) і карвакрол (до 25 %), в незначній кількості — бориеол, терпінеол, каріофіллен, цимол та цингіберен.

Чай з чебрецю п'ють при поганому травленні, здутті в кишечнику, при деяких ниркових захворюваннях (нижче наведемо певні застереження), а також як кровоочисний, сечогінний і зміцнюючий шлунок засіб. Доза для чаю: 10,0—15,0 г на 1 л окропу. Чебрець приймають частіше у суміші з іншими лікарськими рослинами, і читач часто зустріне його в багатьох нарисах книги.

Зовнішньо траву чебрецю вживають для ароматичних ванн при хворобах порушеного обміну речовин, особливо в дитячій практиці.

У водному настої (30,0 г на 0,5 л окропу) чебрець вживають для примочок і промивань запалених очей.

Увага: повинен попередити читачів, що деякі люди (хоч дуже рідко) погано переносять чебрець (ідіосинкразія, алергічні прояви). Аби застрахуватися, слід перевірити, промиваючи в пахвинці під коліном настоєм чебрецю. Якщо за годину не з'явиться там запалення від дії настою, сміливо проводьте чебрецеві процедури.

В офіційній медицині більше, ніж чебрецем, користуються тим'яном звичайним (Thymus vulgaris L.) — вид, що дико росте у північно-західному Середземномор'ї, культивується у нас як ефіроолійна (0,8—1,2 %) рослина. Частіше всього чебреці (тим'ян) вживають при сухому кашлі, бронхітах, бронхіальній астмі, захворюваннях легень, як потогінне. Відомий чебрецевий препарат, що продається в аптеках (особливо для лікування дітей) — пертусін.

Чебрець у народі в різних місцевостях приймають у вигляді настоїв, чаїв також при кашлюці (коклюш), при підвищеному тиску крові, невралгії, атеросклерозі, радикуліті, ішіасі, істерії і як сечогінний засіб. Рекомендують всередину настій 10 г на 200,0 г кип'ятку — по 1 столовій ложці 2—3 рази на день. За іншими рекомендаціями, по $^1/_4$—$^1/_2$ склянки 2—3 рази в день за 30 хвилин до їжі як відхаркувальне, збуджуюче апетит, або після їжі як вітрогінне. Дітям дають залежно від віку, від чайної до десертної ложки теплим 2—4 рази протягом дня.

Використовують настій чебрецю у нелегкій боротьбі з алкоголем і курінням. Дехто п'є чай з чебрецю при безсонні; включають його в суміші глистогінних зборів.

Радять зовнішньо для ванн дорослим: приблизно 200 г на 4-х літрову каструлю грюють накритим майже до кипіння (але не варять), настоюють і через цідилку вливають у ванну. Такі ванни корисні при захворюванні (болях) суглобів, м'язів, периферійних нервових вузлів (при артритах, міозитах, ревматизмі, невритах) особливо для старших віком людей. Для дитячих ванн беруть добру жменю на 4 л кип'ятку, настоюють до повного охолодження: при рахіті, золотусі, порушеному обміну речовин з висипанням на тілі (звичайно, як вище згадувалось, коли немає алергічної чутливості до чебрецю). Такий настій або 2-хвилинний відвар з настоюванням розводять (1 частину на 3 частини перевареної води) і теплим, відцідженим використовують для іригації, гігієнічного догляду при білях, запаленні жіночих сечостатевих органів (підмивання).

Водним настоєм чебрецю полощуть горло при ангінах, запаленні слизистої рота. Промивають рани, тіло при деяких шкіряних ураженнях і хворобах (вугри, прищі, запалення луковичок волосся), роблять промивки-примочки при запаленні слизистої очних повік. Для процедур готують настій з 1 повної столової ложки на 1 склянку кип'ятку.

Протипоказання. Чебрець, особливо для внутрішнього приймання, не слід передозовувати. Науковими медичними дослідженнями встановлено, що чебрець протипоказаний для вагітних, людям з хворими нирками, виразкою шлунка та 12-палої кишки. Це застережения подає Н. Г. Ковальова (сп. літ. № 13) та ряд інших авторів. Н. Г. Ковальова звертає увагу: «Багато лікарів вважає, що чебрець при правильному його застосуванні значно ефективніший від інших протизапальних засобів, але його невільно приймати необмежено, тому що це може призвести до гіпофункції (послаблення дії) щитовидної залози».

Траву чебрецю зберігають у коробках до 3-х років.

2.1.63. *Urtica urens L.*— кропива жалка.

Народні назви: кропиза мала, кропива жигавка.

Рос. назва: крапива жгучая.

Родина: Urticaceae — кропивові.

Малюнок — таблиця X

Однорічна бур'яниста рослина, заввишки 15—80 см, з еліптичними, рідше яйцевидними листками, завширшки до 3,5 см, завдовжки 2—5 см. Цвіте з V по IX. Як і дводомна, росте по смітниках, сільських садибах, на засмічених городах, вздовж доріг.

Збирають під час квітування в суху погоду, в рукавичках, зрізуючи ножем стебла, не беручи пошкоджених і відмираючих листків. Сушать на сонці, в добре провітрюваних місцях. Загортають у папір тоді, коли стебла при згинанні ламаються (ознака висушеної сировини). Біохімічний склад рослини, гадається, наближений до хімічного складу кропиви дводомної.

Дехто стверджує, що кропиву жалку слід вживати так, як і кропиву дводомну і що «жигавка» сильніша. Однак, за моїми даними, є і певна різниця. Особливість у тому, що її вживають як обов'язковий компонент у сумішах лікарських рослин для лікування від бронхіальної астми (ядухи) алергічного походження. І взагалі при алергії, кропивниці тощо.

При сильних білях п'ють по чайній ложці 3—4 рази на день сік, вичавлений із свіжої трави кропиви малої, а при тривалому місячному — чай з напару трави кропиви жалкої: 30,0 г рослини на 1 л кип'ятку, по 1 склянці тричі на день.

При опухах селезінки приймають тричі на день у дозі на кінці ножа порошок суміші (в рівних частинах): з листків шавлії (2.4.20), листків ланцетного подорожника (2.1.44) і кропиви жигавки, запиваючи водою.

Коли на тілі час від часу з'являються чиряки, прищі, сверблячі висипки; при малій кількості сечі, при запорах, у народі кажуть, що це буває від «забруднення» крові. В таких випадках роблять суміш в рівних частинах за об'ємом: (сухих) листків кропиви жалкої, листя кульбабн (2.2.11) і квітів терну (2.1.52). На денну порцію беруть 2 столові ложки суміші, заливають 2-ма склянками кип'ятку і парять у духовці накритим 2—3 години.

Гадаю, тут доцільний метод водяної бані (10 хвилин). П'ють по півсклянки 3—4 рази за день, протягом 2-х тижнів. В цей час харчуються виключно молочною їжею (без м'яса, яєць, риби, забороняється горілка, пиво).

При геморої, коли шишки розміщені всередині і болить у попереку, а у животі нижче пупка почуваються різі, п'ють настій з 2—3 ложок сухої подрібненої трави кропиви жалкої на півлітра кип'ятку, але у цей настій вливають відвар (10 хвилин) з 1—2 столових ложок корн крушини ламкої (2.1.21). Кора повинна бути зібрану минулих років, бо свіжа діє блювотно. Кількість кори вживають, щоб подіяло (починають з 1 ст. л.). Настій кропиви і відвар кори відціджують, змішують і приймають теплим до 4 склянок на день (доза добирається індивідуально).

При дизентерії п'ють напар-настій суміші: трави кропиви жигавки (сухої) та листя з квітучими вершками стебел ожини (сушених). По дві чайні ложки кожного на півтори склянки окропу. Випивають у 3 прийоми за день. Можна готувати методом 15-хвилинної водяної бані. Але ще краще у цьому випадку готувати більш складну суміш, приміром, з додатком подрібнених кореневищ калгану (2.1.50) чи раковых шийок (2.1.47).

Мені відомо, що деякі лікарі-гінекологи успішно лікують ерозії шийки матки тампонами з сильно розім'ятих свіжих листків кропиви жалкої або кропиви дводомної, загорнутих у марлю або насичених соком з неї. Це робить лише лікар або досвідчена акушерка.

Кропиву жалку зберігають, як і кропиву дводомну, до 2-х років.

Не слід збирати у місцях, що були сильно здобрені мінеральними добривами.

Підсипання у корм (хоча б у картоплю) потертого листя кропиви збільшує зимову яйцеиосність курей.

2.1.64. *Vaccinium myrtillus L.*— чорниця.

Рос. назва: черника.

Родина: Vacciniaceae — брусничні.

Малюнок — таблиця X

Багаторічна рослина, зазвичай 15—50 см. Листки яйцевидні або довгасто-яйцевидні, невеликі, злегка гострі, дрібнопилчасті, на коротеньких черешках, шкірясті, з боків ясно-зелені, зісподу з сітчастими жилками. Квітки зеленувато-білі з рожевим відтінком. Ягоди чорні з сизуватим нальотом, всередині звичайно пурпурові (коли зрілі). Цвіте в V—VI. Росте в лісах, переважно соснових або березово-хвойних. Поширена повсюдно, крім південних і степових районів. Збирають стиглі ягоди, листки, цілі облистяні пагони — під час цвітіння. Сушать листя, пагони в провітрюваних місцях, а коли в сушарках, траву при температурі до 35—40 °С, а ягоди — 50—55 °С.

За біохімічним складом плоди чорниці містять антоціани (глікозид і галактозиди дельфінідину і мальвідину, суміш яких відома під назвою міртилін), дубильні речовини пірокатехінової групи (18 %), глюкозу, фруктозу та інші цукри (до 30 %), органічні кислоти (лимонна, яблучна, янтарна, молочна, щавлева), вітамін С, каротин, вітамін Р (1,5 %), а також неоміртілін — так званий рослинний інсулін, пектинові речовини. Насінини містять ефірну олію (до 31 %), протеїн (18 %), амінокислоти. Листя чорниці містять таніни (8—11 %), хінну, яблучну та лимонну кислоти (1,7 %), арбутин (до 0,58 %), гідрохінон (0,047 %), сапоніни (2,2—2,8 %); цукри (5 %), вітамін С, комплекс вітамінів В, каротин, а також неоміртилін (до 2 %), іноситоміртилін (1 %), флавоноїди (кверцетин, рамнозид кварцетину авікулярин, гіперозид, кемпфелол) тощо.

Чорниця — одна з популярних народних лікарських рослин. Ягоди вживають при нетравленні шлунка, болях у шлунку і кишечнику та при поносах. Свіжі — частіше вживають при катарі шлунка, а сушені (у відварі або сильному напарі) — при катарі кишок, розладах кишечника і поносах.

Народна медицина використовує також ягоди чорниці в суміші з ягодами суниці. Для цього весь суничночорничний період, який триває звичайно близько 3 тижнів, хворі на хронічні розлади кишечника (коліти, ен-

тероколіти), катар шлунка і зниження кислотності шлункового соку та хворі на недокрів'я разом з чорницями їдять і суниці (2.1.20).

Суниці і чорниці окремо, в суміші і чергуючи, рекомендують їсти при каменях нирок, в тому числі і при дуже болісних приступах. В останньому випадку рекомендують робити гарячі ванни (до рівня серця) з відвару вівсяної соломи, змішаної (навпіл) з травою хвоща (2.3.14). Перед тим, однак, треба мати дозвіл лікаря, тому що зрушення деяких каменів часом вимагає негайної операції.

Лікарі тепер рекомендують індивідуально підібрані суміші лікарських рослин як перед операцією, так і після неї.

При цукровій хворобі (цукровому діабеті) рекомендують чай з листків чорниці (30—40 г на 1 л кип'ятку). При частій в цих випадках недостатності шлункових соків додають листків чорниці до відповідних сумішей (див. про лікування катару шлунка з недостатньою кислотністю шлункового соку).

Є, однак, дані декотрих фітотерапевтів-лікарів, що довгочасне вживання чорниці у великих дозах при діабеті не рекомендується.

При гемороїдальних кровотечах роблять клізми з напару листків чорниці (до 60,0 г на 1 л кип'ятку).

Густо зварені (варити недовго) свіжі ягоди чорниці товстим шаром наносять на уражені екземою місця тіла, обкладають марлею і обв'язують. Такі обклади міняють щодня, а присохлу марлю відмочують теплою чистою сироваткою від кислого молока. Таким же відваром і в такий же спосіб змазують висипи на шкірі, прищі, некротичні виразки і обпечені або ошпарені місця.

Часто, майже без винятку, доводилось спостерігати значну ефективність від приймання ягід чорниці у великих (далі подам, однак, певне застереження) кількостях при подагрі, ревматизмі та інших видах хвороб, при порушеному обміні речовин.

Для ягід чорниці, особливо свіжих, характерна та особливість, що вони скріпляють кишечник при поносах, в той же час лікують хронічні запори. Після чорничної терапії перистальтика приходить в норму на дуже тривалий час. Виходячи з цього, кажаю, що чорничні ягоди є ве тільки скріплюючим засобом (як це прийнято вважати в домашньому побуті), а вірніше, засобом, який регулює або нормує шлунково-кишкові функції.

Люди казали: «В сім'ях, де діти, без чорниць не обійтись». Тепер часто питають: «Не розбереш толком, де їх можна, а де небезпечно збирати — може, ви знаєте?» Бо — Чорнобиль!..

Міркуємо, а дозиметрів немає. І чому ми так дратуємо людей? Кому це треба? Не знаю.

Так і з грибами, так і з чориими порічками, так і з іншими лікувальними рослинами... та ще для дітей!.. Моторошно!

Дітям при поносах дають настій (напар) з 1 столової ложки сухих ягід на 1 склянку води. Настоюють без кип'ятіння (!), грію чи на вогні з півгодини. Дають пити малими порціями. Кількість залежить від віку дитини: по чайній, половині столової, повній ложці 3—4 рази на день. Настій можна пити з молоком. Без молока такий же настій дають для вигонки глистів гостриків протягом трьох днів, після чого добре б дати дитині проносне. Так чинять 2—3 рази з інтервалами вигонки гостриків щотиждень. Можна використовувати і свіжі чорниці у сезон (розтерті з цукром) — скільки схоче з'їсти дитина. Замість ягід дають також відвар з листя чорниці (1/2 столової ложки на півсклянки води, варять на слабому вогні 5 хвилин, настоюють до вистигання). Доза від половини до цілої ложки тричі за день.

У фітотерапевтичній літературі відзначається, що у дорослих ягоди і листя чорниці нормалізують сольовий обмін, приводять у норму співвідношення компонентів крові, зменшують проникливість кровоносних капілярів. Крім того, діють антибіотично на деякі мікроорганізми (стрептокок та інші). Відваром ягід або листя полощуть горло при ангінах.

Ягоди, соки, вироби з чорниці поліпшують зір. Чорниці включаються у раціон космонавтів. Міцний чай з листя чорниць полегшує, а то і припиняє печію.

Обмежень на вживання чорниці свіжої та сушеної не відзначається. Однак (сп. літ. № 27) вказується, що досвід застосування цих ягід в гастроентерології показав: зловживання чорницями може викликати погіршення самопочуття при в'ялій перистальтиці кишечника, дискенезії жовчних шляхів по гіпокінетичному типу (ослаблення дії жовчоутворення) жовчних шляхів, при дуоденостазах (застоях у 12-палій кишці).

Автори книги «Лекарственные растения в гастроэнтерологии», підкреслюючи, що свіжі ягоди — дієтичний засіб при недокрів'ї, рекомендують їх і при нічному

нетриманні сечі. Завдяки наявності вітамінів, пектину, клітковини, вони є хорошим (свіжі) проносним засобом; сухі — навпаки.

Строки зберігання ягід, трави, листя — 2 роки. Оберігати слід від молі, що часом може зіпсувати сировину.

2.1.65. *Vaccinium vitis — idaea L.*— за новою ботанічною номенклатурою тепер — Rhodococum vitis idaea (L) Avror — брусниця.

Рос. назва: брусника.

Родина: Vacciniaceae — брусничні.

Малюнок — таблиця X

Багаторічна рослина у формі вічнозеленого кущика. Гілки на зрізі округлі, 8—30 см завдовжки, з пушком. Листки залишаються на зиму; шкірясті, зверху темні, зісподу ясно-зелені з чорнуватими точковими ямочками, оберненояйцевидні або еліптичні, тупі, з загнутими, іноді злегка зазубреними краями, з невиразними жилками. Цвіте в V—VI. Квітки в тісних поникліх верхівкових гронах, на коротких квітоніжках, невеликі, з білими або блідо-рожевими віночками у формі 4-зубчастих дзвоників. Ягоди червоні, достигають у VIII. Росте у хвойних і мішаних лісах, серед чагарників, на торфових болотах (на купинах, довкруг берізок та сосонок), у вологих місцях, на вересових лісоних галявинах. Поширена у лісових районах.

Збирають стиглі ягоди, листоносні верхівки пагонів, саме листя. Знавці часом надають перевагу збиранню квітучих рослин у суху погоду. Збираючи, намагаються не тиснути, чавити, тоді листки при сушінні не будуть чорніти. Вкладають у кошики пухким шаром. Удома відразу сушать у провітрюваному місці. Краще листки збирати до цвітіння, навіть відразу, як зійде сніг і рослини просохнуть на вітрі (III—IV—V). Тоді в листі найбільше накопичено арбутину і дубильних речовин. Ягоди краще збирати в міру їхнього дозрівання. Побілілі, з червоним бочком можуть дозріти (почервоніти) і дома в теплому місці.

Біохімічний склад. Ягоди брусниці мають 84—88 % води, 2,4—3,8 % глюкози, 2,8—5,1 % фруктози, до 0,4 % цукрози, понад 2,5 % органічних кислот, 0,13—0,44 % розчинних пектинів, 0,16—0,62 % протопектинів, 1—2,2 % антоціанів, 0,23—0,51 % катехінів, 11—22 мг/100 г аскорбінової кислоти, сліди каротину. В ягодах є 9 % арбутину, до 5 % дубильних речовин, флавоноїди, органічні кислоти; шкіра ягід вміщує до 0,75 % урсулової кислоти. Бензойна кислота входить до складу ягід у вільному і зв'язаному стані, в формі глікозиду вакциніну. В недозрілих (зелених) плодах бензойна кислота і глікозид вакцинін відсутні, вони починають утворюватись лише в період почервоніння ягід. Максимальний їх вміст припадає на період повної зрілості ягід.

В листях виявлено 9 % глікозиду арбутину, 3 % метиларбутину, 4—6 % фенольного глікозиду мелампсорину, салідрозиду, 5—7 % похідних гідрохінону, хінна, винокамінна, урсулова, галлова, елагова кислоти, до 10 % дубильних речовин. Глікозид арбутин — фармакологічно активна речовина, яка в організмі розкладається до гідрохінону.

Максимальну кількість арбутину в листях встановлено у фазі зелених плодів та дозрівання. В листях брусниці багато мікроелементів. Кількість міді в листях максимальна в період появи зрілих ягід (0,35—0,4 мг/100 г), цинку — в кінці вегетаційного періоду (1,7—2,6 мг/100 г). Рівень марганцю у листях брусниці коливається від 32 до 50 мг/100 г. Доцільне порівняння з ведмежим вушком (2.3.1), де марганцю 10—40 мг/100 г у вегетаційний період.

Насіння брусниці багате жирами (до 32 %), що вміщують близько 52 % лінолової і 26 % ліноленової кислоти.

Загальновідомо, що ягоди брусниці сирі і відварені, навіть без цукру довго не псуються. Хазяйки часто варять їх без цукру з солодкими грушами, яблуками, і такий джем довго зберігається.

Колись в пивні невеликі барильця, після їх ретельного миття кип'ятком, засипали свіжі ягоди брусниці і заливали сирою джерельвою водою. Після цього відразу забвали отвір дубовим чопом і кидали бочку у глибоку криницю. Витягали її десь під Пасху і мали на свято не тільки здоровий вітамінний напій, але і ягоди брусниці як «живі», наче щойно зібрані. З біохімічиого складу брусниць знаємо, що протигнильно зберігає їх передусім глікозид арбутин, що розщіплюється в організмі людини на цукор і гідрохінои. Останній при намочуванні ягід у бочці разом з дубильними речовинами і зумовлює збереження ягід.

Кислуваті і приємні на смак, вітаміноносні ягоди самі по собі та у різних кулінарних переробках вживають при катарі шлунка з недостатньою кислотністю, навіть з пов'язаними з цим поносами, нетравленням, при ревматизмі, подагрі, остеохондрозах. Діють сечогінно, «вимикають», як кажуть люди, відкладення солей без шкоди для нирок і печінки, навіть при великих дозах (зловживати, однак, не слід).

Відвар з листків брусниці п'ють при каменях в нирках і жовчному міхурі. Для цього беруть жменьку брусничних листків на 3 склянки води, кип'ятять на слабому вогні хвилин 10. Випивають відвар за 3 прийоми. Такий відвар вважається корисним при певних хворобах нирок і печінки.

Відваром з листків брусниці лікують нічне нетримання сечі. Незважаючи на те, що листки діють сечогінно, в цих випадках спостерігається певний ефект. Для цього вживають суміш з ягід і листків брусниці з додаванням 2-х ложок трави звіробою (2.1.28). Бажано, щоб трава звіробою була зібрана не в повному її цвітінні, а в початках, коли на рослині розкрилось 10—20 % квіток, а решта ще в бутонах. Цю суміш кип'ятять 10 хвилин у 750 мл води. Прийом (дорослим і юнацтву): 3 склянки на день, починаючи з 4 години дня і кінчаючи відходом до сну.

Бруснична вода, яку одержують від вимочування ягід брусниці, має легку проносну властивість і водночас, вважають, що вона жене солітера.

Листя брусниці (часом і сушені ягоди) включають у збори трав для лікування від цілого ряду захворювань: підвищення артеріального тиску крові, підвищення температури, цукрового діабету. Самі ж ягоди при перелічених хворобах приймають у вигляді 5-хвилинного відвару з послідовним настоюванням і відціджуванням. Для цього беруть від 1 до 2 столових ложок на півлітра води. Приймають по півсклянки відвару тричі за день до їжі.

Різними авторами вказується, що листя брусниці ефективне при атеросклерозі, артритах, захворюваннях нирок (пієліти), запаленнях ниркових мисок, сечового міхура (цистит), сечокам'яній хворобі (пісок), особливо при лужній реакції сечі. Є відомості, що свіжий сік брусниці пригнічує ріст патогенних грибків роду «Candida» і деяких бактерій, згубно діє на трихомонади і лямблії.

Настої і відвари листків брусниці у великих дозах подразнюють слизову шлунка, що може привести до печінки, нудоти, навіть блювання. Деякі автори не рекомендують брусничне листя при діабеті. Проте переконливих доказів я не знайшов.

Листя брусниці і сушені ягоди зберігають окремо в дерев'яних ящиках, викладених папером.

Строки зберігання сухого листя не встановлено.

2.1.66. *Viburnum opulus L.*— калина звичайна.

Рос. назва: калина обыкновенная.

Родина: Caprifoliaceae — жимолостеві.

Малюнок — таблиця X

Кущ (в культурі часом формують у декоративне деревце), що часто згадується в народних піснях і поезії слов'ян, зажишки іноді до 5 м, з супротивними 3- і 5-лопатевими, крупнозубчастими, зверху майже голими, а зісподу дещо опушеними листками. Гілки і черешки листків голі. Квітки білі, зібрані в щитовидні, майже плоскі зонтики; крайові значно більші за серединні, безстатеві, променисті, п'ятипелюсткові; середні квітки дзвоникуваті, двостатеві. Плоди — ягоди, овальні. Смак ягід терпкувато-кислий, специфічний. Цвіте калина з кінця V—VI. Росте в чагарниках, заростях, особливо в заплавах рік, в підліссях, на схилах, в ярах. Часто висаджують на подвір'ї, в парках. Поширена повсюдно.

Сучасна медицина користується препаратами з кори і ягід калини, зокрема при внутрішніх та й зовнішніх кровотечах. В народі для лікувальних цілей збирають кору навесні на початку руху соків, квіти — під час повного цвітіння, ягоди — пізно восени, часом навіть підмерзлі ранковими приморозками. Зонтики ягід зв'язують у грона і підвішують ці кетяги в коморах, на горищах, прикриваючи від пилу папером.

Біохімічний склад подаю за даними довідника (сп. літ. № 16). У плодах калини звичайної: до 8 % органічних кислот (оцтова, мурашина, ізовалеріанова, каприлова), до 3 % дубильних речовин, до 32 % інвертного цукру, вони багаті вітамінами: 78—80 мг/100 г аскорбінової кислоти, 0,44 мг/100 г філохінона (вітамін K_1). Ягоди містять також 0,2 мг/100 г марганцю і 0,6 мг/100 г цинку.

У корі калини міститься 2—4 % дубильних речовин пірокатехінової групи, крохмаль, флобафени і маловивчений глікозид вібурнин. В корі найдено 6,5 % жовтчервоної смоли, легкорозчинної у спирті, ряд органічних кислот: мурашину, оцтову, ізовалеріанову, каприлову, масляну, лінолеву, пальмітинову та інші.

У квітах калини звичайної відкриті флавоноїди комферол-3-глікозид і кемпферол-3,7-диглюкозид; у кореняхстерини, астрагалін, пеонозид, ефірне масло, похідні амірина; в насінні — до 21 % жирної олії.

Приморожені плоди майже втрачають гіркоту, їх їдять з цукром чи медом. Гіркота зменшується і після сушіння, варіння.

Квітки калини запарюють як чай і п'ють при простудному кашлі, при гарячці.

При катарах, виразці шлунка, колітах із запорами, а також при жовтяниці, діатезах з'їдають 3—4 рази на день за півгодини до приймання їжі по 1 столовій ложці розім'ятих сирих ягід калини (з цукром або без нього). Часто чув, що ягоди калини дуже корисні для гіпертоніків.

В народі є й таке: ягоди калини (5—10 штук) висмоктують і з'їдають при приступах сильного сухого кашлю.

Популярність калини з села перейшла і в середовище міських мешканців. На базарах люди охоче розкуповують грона калини, але часто, на жаль, по-дикунськи виламують і везуть додому цілі гілляки з плодами (наша екологічна «свідомість»!).

Зовнішньо користуються мезгою (кашкоподібною однорідною масою — пастою), знятого з деревини і внутрішньої сторони весняної кори або розтовченої кори з молодих гілок, для змазування і окладів на ураження (особливо кровотечні), на рани, на екзематозні місця, навіть при псоріазі (лускатий лишай). Подібне ж, весною, з гілок верби (2.8.3) — наприклад, прутовидної, з лози. Для цієї ж мети використовують деколи і розім'яті стиглі плоди калини.

Відвар кори калини (жменя на 1 л води) використовують для промивання вагіни при білях і за дозволом лікаря (наприклад, з жіночої консультації), для іригації, особливо при болісних передмісячних кровотечах.

Кору калини, що має сильну кровоспинну дію, у виді спиртового екстракту призначають у гінекології при маткових кровотечах, при порушенні менструального циклу, при загрожуючому аборті, по 20—30 крапель 3—4 рази за день (сп. літ. № 15).

Відвар кори калини, 1 столової ложки на цілу склянку води, виготовлений методом 30-хвилинної водної бані, приймається по 1—2 столовій ложці 3—4 рази в день після їжі як кровоспинне і антисептичне в післяродовий період, при маткових кровотечах на грунті гінекологічних захворювань. Настій кори калини призначається як седативний і гіпотензивний препарат при неврастенії, істерії, епілепсії, гіпертонічній хворобі. Цей же настій посилює тривалість дії снотворних засобів (сп. літ. № 27).

Зберігають квітки і кору в ящиках або паперових пакунках окремо. Ягоди краще зберігати сирими, соковитими. Дехто заготовляє ягоди калини, перетираючи їх з цукром, і укладає в банки. На 1 кг ягід дають 2 кг цукру, заповнюючи масою не всю банку, а трохи більше половини її (іноді в процесі ферментації підіймається і може витекти через верх).

Строк зберігання: ягід сушених — 2 роки, кори — 3 роки, квітів — 2 роки.

2. РОСЛИНИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В НАРОДІ ПРИ ЛІКУВАННІ ХВОРОБ ПЕЧІНКИ І ЖОВЧНОГО МІХУРА

Діяльність печінки лише тоді буде нормальною, коли без відхилень функціонують: шлунок, підшлункова залоза, кишечник, нирки, серце, легені, селезінка, ендокринні залози тощо. Є твердження, що печінка — це «митниця» організму. Всі перелічені органи людини дуже тісно функціонально зв'язані між собою і залежать одне від одного. Їхня діяльність в сукупності становить систему так званого обміну речовин. Якщо порушується діяльність одного з цих органів, то порушується загальна діяльність і всієї системи обміну речовин.

У народі давно помічено, що майже всі рослини, вживані при лікуванні шлунково-кишкового тракту, лікують у відповідній мірі й інші хвороби, в тому числі і хвороби печінки. Деякі з них (насамперед, цикорій дикий, цмин пісковий, звіробій тощо) подано в попередньому

розділі з тієї причини, що їх дуже часто вводять у суміші для лікування шлунка.

Крім описаних рослин, при декотрих нездужаннях печінки часто рекомендують редьку (особливо чорну), терту, в салатах (але без сметани) і сік чорної редьки. Останній готують так: у помитій неочищеній редьці роблять ножем або ложкою невелике заглиблення і туди, у цю ямку, засипають цукор. Через якийсь час ямка заповниться соком. Його чайною ложкою вибирають у шкалик, стінки ямки дещо знову «травмують» і знову засипають цукор. Сік вибирають ложечкою. Його приймають по 1—2 столові ложки до 3-х разів на день після їжі. При цьому — дієта без гострих страв, без алкоголю, без яєць, без м'яса, особливо підсмаженого. Настійно рекомендують мед та цукор.

2.2.1. *Agrimonia eupatoria L.*— парило звичайне. Народна назва: гладишник.

Рос. назви: репейничек лекарственный, репешок обыкновенный, репешник.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця XI 2.2.1.

Багаторічна, заввишки 0,3—1 м трав'яниста рослина, з прямим стеблом, вкритим, як і листки, волосками, від них вся рослина здається сіро пухнастою, шорсткою. Листки неперивчасто пірчасті, листочки еліптичні, зубчасті. У малих форм листки більш зібрані в розетку біля основи стебла. Квітки жовті, розміщені вздовж верхньої частини стебла. Цвіте в VI—VII. Росте в чагарниках, заростях, обабіч доріг, на суходільних луках, узліссях, горбах, межах, попід тинами садиб. Поширена повсюдно.

Використовують і інші види парила, а саме: парило велике — A. grandis Andrz. ex C. A. Mey., парило високе — A. procera Walir — більш поширене в західних районах, пелюстки квіток оранжево-жовті; парило волосисте - A. pilosa Ledeb – поширене на Поліссі і спорадично в Лісостепу, росте у світлих лісах, на відкритих місцях, часом серед кущів.

Жодному з видів в народі не надають переваги. Збирають траву парила під час цвітіння, відкидаючи засохлі та пожовклі нижні листки. Сушать у затінку. Рослини мають приємний запах. Дехто збирає восени насіння парила.

За біохімічним складом у парилі виявлено: у надземній частині багато дубильних (в'яжучих) речовин пірокатехінової групи, ефірну олію, фітостерин, смолу, гіркі та слизисті речовини, флавоноїди, кумарин, стероїдні сапоніни, сліди алкалоїдів. В насінні — 36,7 % жирної олії. Крім того, рослина містить: холін, кверцитрин, вітамін РР, а також група В, мінеральні солі, що містять багато сірки, заліза та кремноземової кислоти; є органічні кислоти — лимонна, яблучна, аскорбінова, котрих у свіжому листі близько 40 %.

В офіційній медицині ці рослини, на жаль, не використовуються. У народі, особливо в західних областях України, це відома лікувальна рослина. Назва «гладишник» походить від того, що в деяких місцевостях для усунення неприємного запаху цією рослиною випарюють гладишки на молоко. Її цінують передусім як шлунковий засіб, для покращання функції печінки. Дехто підкреслює його хорошу дію при недостатності шлункового соку. П'ють тричі на день по 1 склянці настою-напару: 1 столова ложка порізаної трави на 1 склянку окропу. Такий самий (тільки 1 столова ложка з верхом на 1 склянку кип'ятку) настій використовують для полоскання горла і ясен, для промивання ран і для примочок, а також п'ють ковтками як відхаркувальний засіб при сухому кашлі-бронхіті. В останньому випадку п'ють також відвар з суміші парила, будри (2.1.26) і копитняка (2.1.12), не більш як 2 чашки на день. Настоянням близько 1 години відваром (варять близько 10 хвилин на слабому вогні) суміші в пропорції за об'ємом 1:1 трави парила і листків бобівника (1.1.36) полощуть горло при ангіні, після чого пару ковтків випивають. Відвар вельми гіркий (бобівник), але треба потерпіти. Як нетерпець — запийте теплою водою. Корисний відвар і при недостатній кислотності шлункового соку.

Менш міцний відвар парила (варять близько 2—3 хвилин) по півсклянки тричі на день, після їжі п'ють при поганому травленні, в тому числі й ослабленій діяльності кишечника, при застійних явищах у печінці і жовчному міхурі, особливо при «твердій» печінці і жовчних каменях, а також при захворюванні, що лікарями визначається як панкреатит (запалення підшлункової залози) у суміші з іншими жовчогінними рослинами. Такий

напар приймають також — з додатком інших рослин — при малому виділенні сечі.

Парило звичайне зменшує запалені явища в суглобах при ревматизмі і ревматоїдному артриті; діє кровоспинно при різних кровотечах. Настій трави рекомендується як спазмолітичний засіб при нейроциркуляторній дистонії, що супроводжується головним болем і симпатико-адреналовими кризами (сп. літ. № 15): 2—3 столові ложки трави настоюють у півлітровому термосі. Це — добова доза.

За М. А. Носалем — насіння парила настоюють на червоному вині (кагор), насипаючи його близько чверті пляшки. Таке вино дають пити по чарці (близько 40 г) тричі на день людям з некерованим сечовипусканням.

Гладишник стимулююче діє на печінку, збільшує кількість жовчі, полегшує її перетікання до 12-палої кишки, одночасно охороняє від значного ожиріння. Рекомендується: настій трави (1—2 ст. ложки на склянку кип'ятку) пити по $^1/_3$—$^1/_2$ склянки 2—3 рази на день за 30 хвилин до їжі як в'яжучий засіб. Відвар трави: 2 столові ложки на 1 склянку води (варять 5—7 хвилин, процідити) для примочок, спринцювання (розбавлене водою), а з додатком чайної ложечки меду і гліцерину застосовувати як полоскання (сп. літ. № 40).

Зберігають траву парила у пучках (загорнутих від пилу папером) або в коробках, викладених папером; насіння — в мішечках, кульках і т. п. (до 3 років).

2.2.2. *Anagalis arvensis L.* — курячі очка польові.

Рос. назви: очный цвет полевой, курослеп.

Родина: Primulaceae — первоцвіті.

Малюнок — таблиця XI

Однорічна (іноді дворічна) трав'яниста рослина, з галузистим чотиригранним слабким стеблом, завдовжки 15—30 см. Листки супротивні (рідше по 3), сидячі, цілокраї, яйцевидні або довгасто-яйцевидні, зісподу з чорними крапками. Квітки одиночні, в пазухах листків на здовжених квітоніжках, червоні. Плід — коробочка з кришечкою, яка відкривається з дозріванням. Цвіте поступово з кінця V до IX. Плодики також дозрівають поступово. Можна зустріти екземпляри, на яких вгорі — квіти, а знизу — зрілі коробочки. Росте серед рідких

колоскових озимих хлібів, у зріджених місцях багаторічних трав, обабіч доріг, на засмічених місцях, на спушеному, відкритому грунті. Поширена повсюдно.

Рослина вважається отруйною, дозується обережно. Збирають її надземну частину влітку.

З нею дуже схожий вид з голубими квітами, що росте в таких же місцях, поширений на південному заході і півдні республіки. Як лікувальна рослина не відмічається.

Трава курячих очок польових містить глікозид, цикламіи, сапоніни, флавоноїди, гіркі речовини.

В офіційній медицині не використовується.

Є відомості, що рослина отруйна до утворення плодів. В цей же час відомо, що найчастіше знаходимо цю рослину тоді, коли на ній є і квіти, і зелені, і дозріваючі плоди одночасно. Логічно, вважаю, міркувати, що рослина з незрілими плодами буде більш отруйною. Сільські травознаї намагаються заготовляти рослини квітучі, ще без плодів.

М. А. Носаль писав, що напар з цієї рослини в кількості 20,0 г на 1 л кип'ятку при прийомі не більше 3 склянок на день вживають при хворобах печінки, зокрема, при опухах (коли печінка легко намацується, тверда), при жовтяниці. Крім того, як засіб, що «виганяє» пісок і камені жовчного, сечового міхура і нирок.

Такий же напар у тій же дозі приймають як засіб, що посилює місячні, а також як засіб при душевних депресіях, нервових розладах (коли застосовується й валеріана).

Сік із свіжої рослини (розведений теплою перевареною водою 1:1) прикладають на марлі до запалених очей. При хронічних запорах (не перевищуючи дози 20,0 г на 1 л води) роблять клізму з настою-напару надземної частини рослини.

Як на мене, вважаю, що ці дози для внутрішнього вживання дещо завищені у народі і потребують уточнення, вивчення. Є над чим працювати дослідникам. Повністю, однак, відмовлятися від цієї рослини вважаю не раціонально, тому що чай із зілля виявляється явно ефективним при різко виявлених застійних явищах у печінці.

Ця рослина рекомендується у дозі: половина чайної ложки подрібненої трави на склянку води після 10-хвилинного гарячого настою. Процджують і випивають за 1 день в декілька прийомів (сп. літ. № 10).

У народній медицині багатьох країн траву цю використовують всередину ще при: набряках, туберкульозі легень, задишці, епілепсії, дизентерії, мігрені, запорах; зовнішньо — для лікування ран, що довго не загоюються, гнояться; від катаракти, алергічних висипок; як кровоспинне.

Висушені рослинки зберігають загорнутими у папір. Строк зберігання цієї рослини, гадаю, 2—3 роки.

2.2.3. *Asperula odorata L.*— маренка запашна. За новою ботанічною номенклатурою вона називається Galium odoratum (L.) Scop — підмаренник запашний.

Рос. назва: подмаренник душистый (стара назва — ясменник пахучий).

Родина: Rubiaceae — маренові.

Малюнок — таблиця XI

Багаторічна трав'яниста рослина, з повзучим кореневищем і прямостоячими голими чотиригранними стеблами, заввишки 10—50 см. Листки тонкі, темно-зелені, по краях злегка шорсткі, гострокінцеві, зібрані у вузлах в 3—8-членні кільця. Суцвіття у вигляді верхівкового щитка, малоквіткове, складається з трьох півзонтиків, квітки дрібні, звичайно білі (при сушінні чорніють).

Уся рослина пахне кумарином, особливо сушена. Цвіте у V—VI. Росте в тінистих лісах, заростях, на вогкуватому перегнійному лісовому грунті часто суцільними, більшими чи меншими, скупченнями. Поширена в Лісостепу, на Поліссі.

Збирають усю траву без коренів — у повному цвітінні, часом і під кінець, а то і після нього.

Сушити слід швидко. Зберігати в сухому місці (гігроскопічна, у вогкому місці чорніє). При хорошому сушінні також трохи темніє, але зберігає темно-зелений колір.

Маренка запашна в народному лікуванні входить до складу сумішей рослин, які використовуються для поліпшення обміну речовин, при хворобах печінки і жовчного міхура, катарах кишечника, як засіб, який злегка проносить, збуджує виділення сечі і виганяє пісок, камені жовчного і сечового міхурів. Подекуди приймають і при грудних захворюваннях.

У фітотерапевтичній літературі є поради про вживання маренки запашної, самої по собі або в зборах (сумішах) з іншими рослинами, краще у настоях на кип'ятку при поганому кровообізі (також при синяках, підшкірних капілярних крововиливах), навіть при болісних менструаціях, при тромбофлебітах ніг, анальних частин кишечника. Чай з маренки доцільний при нервозності.

Рекомендують половину столової ложки зілля маренки запашної у настої (протягом 15 хвилин на склянці окропу). Пити по 1—2 столові ложки до чверті склянки 2—3 рази денно, між прийманням їжі (сп. літ. № 40).

Або таке: настій з 2-х чайних ложок подрібненої трави на 1 склянку холодної перевареної води протягом 8 годин, приймати за день у декілька прийомів. Це при кишечних кольках, безсонні, істеричних припадках, при захворюваннях печінки і жовтяниці. Діє сечогінно і потогінно при водянці і при схильності до утворення каменів і піску в сечовому міхурі. Гадаю, що цю рослину варто включати до суміші для виготовлення напоїв, що питимуть люди, схильні до формування таких каменів як профілактичний засіб.

Запах (особливо висушеної рослини) пояснюється наявністю кумарину.

Протипоказання: у великих дозах кумариноносні рослини, зокрема маренка запашна, викликає сильну нудоту, блювання і більш тяжкі наслідки. Лікувальні ж дози не страшні навіть при прийманні протягом 2—3 тижнів.

Кумариноносні рослини додають у тютюн для аромату цигаркового диму. Є твердження, що шкідливість куріння такого тютюну посилюється ще і звуженням кровоносних судин у мозку. Пам'ятаймо!

Строк зберігання сухої трави, загорнутої у папір та вкладеної у коробку, що щільно закривається, гадаю, до 2-х років.

2.2.4 *Capsella bursa pastoris (L) Medic.* — грицики звичайні.

Народні назви: мішечки, трясилупка, ярутка.

Рос. назви: пастушья сумка, сумочник пастуший, калиточник.

Родина: Brassicaceae (Cruciferae) — капустяні (хрестоцвіті).

Малюнок — таблиця XI

Повсюдно поширений бур'ян. Однорічна, іноді дворічна трав'яниста рослина, з прикореневою розеткою перисто розсічених листків і прямим, іноді галузистим стеблом, на якому листки дрібні або виймчастозубчасті. Плоди листянки у формі сердечка або сумочки. Білі дрібні квітки зібрані в довгу волоть. Рослина цвіте з IV до IX поступово від низу пагону до верху; так достигають і плодики. Росте на полях, городах, на насипах вздовж доріг, у зріджених посівах багаторічних трав. На хороших грунтах сягає висоти до 60 см, звичайно — 10—40 см.

Збирають траву, зрізуючи її під час цвітіння, коли плодики з'явилися лише знизу. У траві грициків виявлено: вітаміни К і С, флавоноїди (глікозид, діосмин), глікозид гісопін, органічні кислоти (фумарова, винна, яблучна, лимонна), аміни (холін, ацетилхолін, тирамін), сліди алкалоїдів і аліл гірчичного масла, багато калію.

Напар грициків 40—50,0 г на 1 л окропу приймають по $^1/_2$—$^3/_4$ склянки 3—4 рази на день при хворобах печінки, жовчних і ниркових каменях, при хворобах нирок і сечового міхура та при різних розладах обміну речовин. Такий же напар п'ють жінки в передклімактеричний період при виснажливих маткових кровотечах.

Дехто вважає, що сік з пом'ятих і вичавлених рослин грициків по 40—50 крапель на 1 столову ложку води, що його приймають у таких же інтервалах, як і напар, діє ефективніше, ніж напар. Такий сік приймають при ревматизмі і поносах, при кровотечах з носа. При поносах приймають сік не на воді, а на чарці горілки.

При каверні в легенях: на 2 склянки води беруть 2 столові ложки трави грициків, 1 столову ложку дубової кори і півсклянки портвейну. Все це варять на слабому вогні під прикриттям. Весь напар випивають протягом дня.

Грициків протипоказані при вагітності і тромбофлебіті.

Зберігають траву у сухому місці, загорнену в папір, або в ящиках, викладених папером. Строки зберігання — до 3-х років.

2.2.5. *Coronaria flos-cuculi (L) A. Braun.* (стара назва *Lychnis flos-cuculi*) — коронарія, зозулин-цвіт.

Рос. назва: горицвет кукушкин, коронария кукушкина.

Родина: Caryophyllaceae — гвоздичні.

Малюнок — таблиця XI

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 30—90 см. Внизу стебла — розетка з прикореневих ланцетних або лопатковидних, при основі звужених листків. Верхні листочки на стеблі супротивно-парні, ланцетні або лінійно-ланцетні. Квітки рожеві, рідше білі, з пелюстками, глибоко поділеними на 4 частки, зібрані в рідку пірамідальну або щиткоподібну волоть з супротивними гілками. Цвіте з кінця V до VIII. Росте на вологих луках, болотах, серед чагарників. Поширена повсюдно, крім крайнього півдня.

За хімічним складом в рослині містяться сапоніни, відомі під назвою ліхнідин (до 1 %), глікозиди, сліди алкалоїдів; аскорбінова кислота (особливо в листках — 90—180 мг%).

Траву зозулиного цвіту збирають під час цвітіння. Сушать, як звичайно, не на сонці.

Деякі бабусі давали жінкам напар трави (у вигляді настою-напару з трьох столових ложок на 3 склянки кип'ятку) до 3 склянок в день у 3—4 прийоми при маткових кровотечах, болісному місячному, а також при кровотечах після пологів. Препарати з цієї коронарії малотоксичні, діють на маткову мускулатуру подібно до ріжків (у житі), викликаючи скорочення її, прискорюють інволюцію матки у післяродовий період. В народі цю траву використовують при жовтяниці, захворюваннях нирок, як відхаркувальне, потогінне і як протиревматичний засіб. Зовнішньо вживають листя при коросту і для усунення плям та ластовиння на шкірі.

Зберігають традиційно 2—3 роки.

2.2.6. *Helianthus annuus L.*— соняшник однорічний.

Рос. назва: подсолнечник.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XI

Відома однорічна рослина, що вирощується як харчова, кормова і промислова культура для одержання олієносного насіння, а також зеленої маси для силосування. Походить з Північної Америки. Кошики (суцвіття) мають властивість скеровуватись за рухом сонячного проміння.

З лікувальною метою використовують соняшникову олію, язичкові квіти і листя. Для цього зрізують кошики під час квітування, особливо з бокових гілок, а також листя. Ріжуть їх на частинки і, не гаючись, висушують в затінку, де є вітерець. Використовують і серцевину стебел.

Сім'янки соняшника (особливо вітчизняних селекційних сортів) мають до 52 % жирної олії, білків до 18 %, вуглеводів до 26,5 %, крім того, фітин (понад 2 %), дубильні речовини (до 1,48 %), в ядрах сім'янок є хлорогенова кислота (до 1,75 %), лимонна та солантова кислоти. Язичкові квіти та листя містять ще бетаїн, холін та інші основи, а також арнідіол і фарадіол, кверціметин, моноглікозид ціанідини, тараксантин, каротин криптосантин. В листях до 11 мг% каротину і до 3 % смолистих речовин. В листях і квітах, крім антоціанів, є флавоноїди і вітаміни, в тому числі F і E. Бліді, світлі квіти не заготовляють.

Соняшникова олія є не тільки цінним харчовим продуктом, але, завдяки наявності ненасичених жирних кислот, є одночасно і лікувально-дієтичним засобом, особливо проти склерозу.

У народному лікуванні здавна застосовували язичкові і трубчасті квіти соняшника при малярії. Брали 2 столові ложки квітів або суміші сухих квітів і подрібнених листків у співвідношенні 2:1 або 1:1 на 2 склянки крутого окропу, настоювали 4—5 годин або звечора (протягом ночі) і приймали настій по півсклянки 3—4 рази за день до їжі. Напій гіркий, тому запивають водою. Але ж збуджує апетит! Часом для цього спеціально вишивають по третині склянки такого настою перед їжею. У цій же дозі (або по кілька ковтків гарячим) приймають при простудах з гарячкою. А також як болеспинне при шлункових кольках, при спазматичному кашлі і як засіб, що очищає шкіру від висипок, виразок (тоді до 2 склянок протягом дня по півсклянки 3—4 рази).

При таких же захворюваннях замість водного настою вживають спиртову (можна і горілчану) настоянку: одна частина суміші квітів і листків на 5 частин спирту. Готова до приймання — через тиждень настоювання. Приймають по 30—40 крапель на ложку води тричі за день. Дехто після використання крапель не викидав настояний соняшник, а ще заливав склянкою води, збовтував і рідину приймав по 1—2 чайні ложки тричі на день перед їжею.

Зустрічався з фактами використання при простуді, грипі, малярії настоянки на горілці з серцевини соняшникового стебла (коли сім'янки майже зрілі). Настоянка виготовляється з 1 частини сировини і 4 частин горілки. Приймають по 1 чайній ложці 4 рази на день перед їжею.

Якось була (і минула) оздоровча мода полоскати рот соняшниковою олією, щоб утворилась в роті суцільна піна. Це нібито профілактика і лікування від різних хвороб. Крім гігієни порожнини рота, якоїсь помітної користі від цього я не спостерігав.

Соняшникову олію використовують в медицині як основу для виготовлення різних лікарських форм (мазі, лініменти, олійні розчини, пластирі тощо).

Використовують соняшник і для лікування екзем. Одержують рідину з насіння соняшника шляхом сухої його перегонки без доступу кисню. А саме: беруть два однакові глечики, один з них (порожній) закопують у землю. В другий насипають насіння, обв'язують горловину полотном, ставлять його денцем догори над першим глечиком, а тоді спалюють над ним солому. При цьому в нижній глечик стікає дьогтьовидна рідина, яку і використовують для лікування шляхом нанесення на уражені місця.

Настій з квітів — столова ложка сухих на склянку окропу — добова доза при малярії і як спазмолітичне при шлунково-кишкових кольках.

Примочки розпареними квітами соняшника кладуть на синці, пошкоджені і запалені місця шкіри та вугри. Рекомендують включати квіти соняшника у збори рослин, складені для лікування від захворювань легень (внутрішньо — настій, зовнішньо — відвар): півтори ст.

ложки квітів на 1 склянку води, варити 3—5 хвилин на малому вогні.

Соняшникова олія і препарати з рослини (з квітів) використовують в косметиці, а також в отоларингології (інгаляції). Лікувальні форми (препарати) квітів соняшника нормалізують функції кори надниркової залози, очищають шкіру від висипань, діють спазмалітично. Застосовуються при екземі, фурункульозі, скрофульозі, нейродерміті, кропивниці, як протирецидивний засіб від псоріазу. Рекомендують соняшникову олію при всіх видах дерматозів як ліки, що містять вітаміни F і E. Свіже насіння соняшника використовували при алергії (кропивниці), малярії, бронхіті. З'явились дані, що поліцукриди з соняшника мають протипухлинну активність. В експериментах на тваринах доведено, що вони пригнічували ріст саркоми на 29,2 %.

Висушені суцвіття (кошики), квіти, листя, насіння, серцевину зберігають в сухому місці окремо в мішечках, коробках. Строк зберігання — 2 роки.

2.2.7. *Helichrisum arenarium (L) Moench.*— цмин піщовий.

Народні назви: безсмертники польові, сухарики, жовті котики, жовті котячі лапки, сухоцвіт.

Рос. назва: цмин песчаный.

Аптечна назва для суцвіту, що вживається в рецептурі — Stoechadas citricum.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XII

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 10—30 см. Стебло одиночне, рідше дещо зверху галузисте, а якщо їх декілька, то вторинні частіше не плодоносні, шерстисто-повстисте, як і вся рослина. Листки прикореневі довгасто-оберненояйцюдні, тупуваті, верхні — лінійно-ланцетні, гострі. Квітки лимонно-жовті, іноді оранжеві, трапляються цегляного кольору, зібрані в кулясті кошики. Цвіте з VI по IX. Запах рослини своєрідний. Росте переважно на піщаних грунтах, на сухих лісових галявинах, переліссках, горбах, на перелогах і межах, піщаних і кам'янистих схилах. Поширена повсюдно.

Збирають суцвіття-кошики звичайно в перші два тижні цвітіння. Сушити треба довго, бо відчуття їх сухості обманливе і недосушені суцвіття можуть зіпсуватися. Однак в дуже жаркому приміщенні квіткові кошики осипаються.

В суцвіттях виявлені флавоноїди: саліпурпозид, 5-діглікозид нарінгеніну, 3-діглікозид кемпферола; глікозид апігеніна, ізосаліпурпозид, а також вільні нарінгенін і апігенін. Крім того, виділені: 5,7-діоксифталід, 5-метоксі-7-оксифталід, 5-метоксі-7-оксифталід, 5-метоксі-7-глікозил-фталід, дітерпеновий спирт, стероїдні сполуки і кампестерин, а також барвники фенольного характеру; жирні кислоти, іиозит, ефірна олія (до 0,04 %). В олії є п-крезол і значна кількість вільних кислот, зокрема, капронова кислота.

У траві знайдено дубильні речовини, вітамін К і ефірну олію. Суцвіття містять стерини, смоли, сапоніни, нафтохінон, каротин.

Рослина визнана науковою медициною і широко використовується. Відомі, наприклад, препарат фламін в таблетках (сума флавонів), настоянка і відвар. Крім того, цмин входить до складу жовчогінних зборів тощо.

Ще у 40-х роках М. А. Носаль писав, що народна медицина широко застосовує цю рослину при всіляких хворобах, а для жовчогінних цілей в навколишній природі не знаходять кращого засобу, ніж суцвіття цмину. В народі колір квіток цієї рослини пов'язують з кольором обличчя людини, хворої на жовтяницю. Напаром з цмину я лікував жовтяничних хворих. У деяких після приймання чаю з нього жовтяниця зникала за 5 днів. У інших виходили з кишечника аскариди, причому забарвлені в жовтий колір, а не блідо-рожеві, як звичайно після інших глистогінних засобів.

Думаю, що пігменти цмину (в сукупності, можливо, з якимись іншими діючими речовинами цієї рослини) діяли на глистів. Слід підкреслити відсутність явної токсичності цмину для людини, якщо порівняти з токсичністю інших глистогінних засобів.

За народними спостереженнями, маючи лікувальний пігмент і специфічну гіркоту, суцвіття цмину в напарі 40,0 г на 1 л окропу, крім лікування жовчних шляхів, благотворно впливають на саму печінку, особливо при цирозах з кольками. Цей напар, але у дозі 2 столові

ложки подрібнених суцвіть на півлітра кип'ятку (4 рази на день по 0,5 склянки) застосовують, по-перше, при хворобах шлунково-кишкового тракту і сечостатевих органів, включаючи й сечовий міхур, як сечогінне, що не подразнює нирок.

Борючись із зниженою кислотністю шлунка, я інколи заміняв цмином у сумішах гірких трав такі гострі гіркоти, як тирлич і бобівник. У деяких хворих ця заміна збільшувала кислотність шлункового соку, тоді як тирлич і бобівник (2.1.23 і 2.1.36) не давали подібного ефекту.

Квітки цмину (напар, а іноді відвар — 5 хвилин) як самі, так і в сумішах, про які вже не раз була мова, з великим успіхом застосовуються у народі для промивання матки і вагіни під час білей.

Однак дозування в народі (40,0 г на 1 л окропу) вважаю завищеним, отож рекомендую дозувати так: настій з 2-х до 3 столових ложок подрібнених суцвіть цмину (3 столові ложки — це було близько 10,0 г на півлітра, а то і на1 літр окропу) випити в 4- 5 прийомів протягом дня (по $^1/_2$ — 1 склянці на один прийом), щоразу за 15- 20 хв. до їжі.

Рекомендацію вживання наведеної вище дози цмину (40 г) саме при цирозній печінці вважаю сумнівною. Цирозна печінка, гадаю, працює залишками своїх біологічних можливостей, і збуджувати її функції (холекінетичні та холеретичні — за термінологією лікарів), мабуть, недоцільно. Для цього, на мій погляд, є інші, більш лагідні, лікарські рослини. Доцільність включення цмину у збір трав може вирішувати лікар для кожного пацієнта індивідуально.

Всі інші наведені тут матеріали вважаю безсумнівними щодо їх доцільності. Щодо використання цмину в медицині. Цмин (безсмертник) застосовується при гострих і хронічних захворюваннях печінки, жовчного міхура і жовчних шляхів. У хворих зменшуються нудоти, блювання, відчуття болей у ділянці печінки, метеоризм (здуття), субіктеричне забарвлення склери (цупка непрозора білкова оболонка ока) та шкіри; зменшуються розміри печінки. Безсмертник малотоксичний, збільшує жовчовиділення, зменшує концентрацію жовчних кислот та вміст білірубіну в жовчі, зменшує коефіцієнт «холестерин — жовчні кислоти» у сторону збільшення холатів, посилює тонус жовчного міхура; стимулює секреторну (видільну) функцію шлунка і підшлункової

залози; підвищує діурез (сечовидалення) — (сп. літ. № 2).

Кілька зауважень щодо режиму використання, зокрема, польового безсмертника. Із синівською вдячністю і теплотою пригадую задирливі розмови, суперечки з батьком, які він завжди підтримував, навіть провокував. Тепер, гадаю, маю право і обов'язок дещо розповісти людям.

На мій погляд, багато невідомого, а можливо, і помилкового є не тільки в народному лікуванні, але й в офіційній медицині. Зокрема, у системі шлунок — печінка (жовч) — підшлункова залоза роль польового безсмертника, тобто цмину, віддано на відкуп голому емпіризму з певними науковими атрибутами. Система ж ця все тісніше змикається з радіацією, якістю харчів, з нітратами, з віддаленням від природи, з усіма біосоціальними наслідками.

А панкреатити у дітей, які, до речі, ми ще не вміємо не тільки як слід ефективно лікуватн, але частенько і діагнозувати?! Отже, і тут море роботи дослідникам. Знаємо, наприклад, що цмин стимулює роботу і підшлункової залози. Але чи це завжди корисно, бо може бути, що його невміле використання порушує рівновагу (гомеостаз) функцій (її частин) цієї залози? Мені, скажімо, відомо, що довгочасне й непомірне (а яке ж буде помірним?) лікування цмином веде до поступового, але сильного схуднення. Виліковують печінку, жовчні шляхи, але й одночасно, щодо панкреаса (підшлункової залози), може, й порушують саме цю рівновагу згаданої вище системи? Лікарі, вчені, дослідники, слово за вами!

2.2.8. *Hieracium pilosella L. (Pilosella officinarum F. Schultz. et Sch. Bip.)* — нечуйвітер волохатенький.

Рос. назви: ястребинка волосистая, ястребинник.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові.

Малюнок — таблиця XII

Рід цей має багато видів з перехідними формами. Сам нечуйвітер волохатий — це багаторічна рослина з довгими (стелються) пагонами (10^30 см). Внизу пагона — розетка з прикореневих ланцетних або лопат-

колодних, при основі звужених, листків. Верхні листочки на стеблі супротивнопарні, ланцетні або лінійно-ланцетні. Квітки жовті, крайові у кошичках майже завжди зовні з червоними смужками. Стебло до вершка вкрите волосками. Листки розетки зверху зелені або сизуваті, зісподу білуватості, як і стебло, вкриті волосками. Цвіте в V—VI, іноді до X. Росте на сухих луках і вигонах, рясно на піщаному грунті. Поширена по всій Україні.

У рослині виявлено дубильні та гіркі речовини, смолу, слизи, флавоноїди, кумарини.

В офіційній медицині не застосовується.

Збирають усю рослину з коренем, коли рослина чиста — промивають тільки корені, запилену виполоскують і відразу ж просушують. Приймають напар-настій з усієї рослини в кількості: 4—5 столових ложок зілля на 1 л води. Випивають до 2-х склянок настою за день у 3—4 прийоми при хворобах печінки (при опуху), при жовтяниці, а також як засіб, що сприяє виділенню шлункових соків при зниженій кислотності, і такий, що спиняє кровотечі в шлунково-кишковому тракті. Такий же напар п'ють при хворобах легень.

Порошком з нечуйвітру посипають рани, напаром з нього роблять промивання, примочки. Напар трави рослини вживають також для промивання вагіни.

При жовтяниці приймають порошок з рослини тричі на день по 3,0 г.

В народній медицині вживають нечуйвітер волохатий і при виразці шлунка, дизентерії, малярії, сечокам'яній хворобі, набряках.

В Болгарії фітотерапевти свіжу рослину застосовують при уремії: кількість сечі підвищується, а вміст сечовини у крові знижується з одночасним припиненням скарг на головний біль, блювання, безсонницю. Приймають настій з 3—4 чайних ложок подрібненої рослини, залитих склянкою кип'ятку (добова доза).

Зберігають суху траву в ящиках, викладених папером. Час зберігання — 2—3 роки.

2.2.9. *Marubium vulgare L.*— шандра звичайна.

Народні назви: меліса тепла, м. яблучна, кінська м'ята, шанта, шонта.

Рос. назва: шандра обыкновенная.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок — таблиця XII

Коли покупці питають на ринку мелісу, малообізнані продавці замість меліси дають шандру або перепитують: «Якої вам меліси: яблучної, теплої чи холодної?» Під теплою мелісою, або яблучною, деякі бабці розуміють шандру або навіть котовник, під холодною — справжню мелісу, яку називають ще часто маточником (2.5.3).

Шандра звичайна — трав'яниста багаторічна рослина, з висхідними від основи, розгалуженими, у нижній частині — білуватоповстистими пагонами. Стеблові листки черешкові, округло-яйцевидні, дещо зморщені, по краю зубчасто-пилчасті. Квітки зібрані в густе кільце, сидять у пазухах приквіткових листків пагона і його відгалужень. Віночки квіток брудно-білі, чашечки густо волосисто-опушені. Цвіте з VI до VIII. Зустрічається на відкритих кам'янистих місцях, пустирях, часом на межах, вздовж огорож і тинів, розсіяна по всій території України. Прекрасний медонос.

Збирають надземну частину, зрізуючи облистяні пагони з суцвіттями. Сушать на повітрі, але не на сонці.

Рослина пахне (особливо потерті листки і суцвіття) яблуками. В ній виявлено: ефірну олію (0,02—0,05 %), дубильні (близько 7 %), слизисті і смолисті речовини, 0,3—1 % гіркої речовини маррубін, холін, органічні кислоти і мінеральні солі; алкалоїди: бетоніцин, турицин і страхідрин.

Мене дивує, коли читаю, що ця рослина у нас неофіційна. Чому? Не знаю. В інших країнах вона: «herba officinalis» — як засіб жовчогінний, відхаркувальний і заспокоюючий серцеву діяльність.

В народі вона цінується і має досить широкий спектр лікувального використання, особливо серед знахарів-травознаїв. Її вживають при захворюваннях дихальних шляхів: катарах, хронічному бронхіті, трахеобронхіті, при кашлі, бронхіальній астмі, гнійному бронхіті, плевриті, кашлюку у дітей; при катарах шлунка в пониже-

ною кислотністю; як засіб, що посилює апетит; при застоях жовчі, в тому числі при жовтяниці, холангіті, холециститі; у зборах трав при нирково-кам'яній хворобі, як заспокійливе при «калатанні» серця, аритмії, сердечній слабості; крім того, при малярії.

В народі приймають шандру у вигляді гіркого чаю, настою або відвару, виготовлених методом водяної бані: одна столова ложка сухої трави на $^1/_3$—$^1/_2$ склянки, тричі на день до їжі або після.

Рекомендується відвар з 2 столових ложок трави на $1^1/_2$ склянки води (варити 5 хвилин), процідити у термос, пити по $^1/_2$—$^1/_3$ склянки 2—3 рази на день в проміжках часу між прийманням їжі.

Професор С. А. Томілін порівнює лікувальні властивості шандри при хворобах серця з дією глоду. Шандра дуже ефективна при обтяжливих станах екстрасистолічного серцебиття, при аурикулярній тахікардії, яку намагались стримувати хінідином.

Суху траву шандри зберігають у скляних банках, коробках, що щільно закриваються, у паперових пакетах. Строк зберігання — 3 роки.

2.2.10. *Nasturtium officinale (L) R. Br.*— настурція лікарська (жеруха водна). В деяких старих ботанічних визначниках фігурує під назвами Roripa nasturtium — aquaticum (L) Hayek. та Nasturtium fontanum (L) Aschers.

Рос. назва: настурция, жеруха.

Родина: Brassicaceae (Cruciferae) — капустяні (хрестоцвіті).

Малюнок — таблиця XII

Трав'яниста багаторічна рослина з порожнистим борозенчастим стеблом, біля основи лежачим, яке вкореняється, завдовжки 10—60 см. Листки пірчасто розсічені, нижні з 3, верхні з 3—7 парами довгастих або овальних сидячих вимчасто-зарубчастих бокових часток і більших, округлої або яйцеподібної форми, черешкових. Квітки білі дрібні — в коротких волотях. Цвіте з V до VIII.

Росте біля струмків і джерел, часто майже у воді, зустрічається заростями в невеликій кількості. Поширена в західному лісостепу, місцями в степу.

Використовують цілу рослину, її квітучі пагони. Рослина містить провітамини А, Д, С, ефірну олію, йод, сполуки заліза, миш'яку, глікозид глюконастурцин, діастазу, радонові сполуки. Крім того, каротин, аскорбінову кислоту, гірчичну ефірну олію, до складу якої входить і фенілетилова. Хімічний склад рослини і те, що її в народі вживають переважно у сирому виді, може багато що підказати дослідникУ.

Внутрішньо настурцію водну білоцвіту вживають тільки у свіжому вигляді, вважаючи, що сушена втрачає лікувальні властивості. Свіжий сік рослини по 1 чайній ложці тричі на день приймають при хворобах печінки, особливо при жовтяниці, жовчних каменях, каменях нирок і сечового міхура; твердять, що це «жене» пісок. Такий же сік, у тій же дозі, приймають при всіх видах катарів шлунка, при запаленнях нирок (гострих і хронічних) і як легкий проносний засіб.

В деяких місцевостях вживають напар із свіжої трави — 20,0—40,0 г на 1 л окропу по 1 склянці тричі на день як кровоочисний засіб при хворобах шкіри (ендотоксичні явища порушеного метаболізму).

Для лікування опіків використовують мазь, яку одержують в результаті старанного розтирання свіжого вершкового масла (50 г) з 1—2 ложками соку з настурції.

Настурція лікарська (жеруха) містить в комплексі сполуки заліза, йоду, а також радонові комплекси. Радон — це радіоактивна газоподібна речовина, яку людина шляхом ванн та в інший спосіб навчилась використовувати для лікувальних цілей. Сік жерухи дуже корисний для регулювання функцій щитовидної залози. Радон — йод, що це: «клин клином вибивати» чи дар природи від чорнобильської біди? Гадаю, для пошуку — питання цілком правомірне. Є твердження, що салати з верхівок стебел з листками і листя цієї рослини корисні як вітамінні, одночасно діють сечогінно і легко проносно; знімають запалення (наприклад, слизистої рота), регулюють обмін речовини, лікують від катарів верхніх дихальних шляхів, корисні також при недокрів'ї, а у дітей — діють протиглисно.

Хто не любить такого салату, може лікуватись настоєм подрібненої свіжої трави настурції лікарської: повну столову ложку на 1 склянку води настояти (досить ночі), відцідити, траву віджати в націджене і випити у два-три прийоми за день по $^1/_2$—$^1/_3$ склянки на один прийом. При необхідності (схильність до запорів, мале виділення

сечі, особливо у старших людей) можна збільшити дозу до 2-х склянок настою на добу (по півсклянки). Кращим, звичайно, вважається сік з цієї рослини: приймають по десертній ложці 2—5 разів за день.

Щоб зберегти сік від закисання, можна заморозити його в морозилці холодильника.

В народі використовують висушену траву настурції-жерухи, особливо в так званих «кровоочисних» сумішах, наприклад, при хворобах шкіри, пов'язаних з порушеним обміном речовин (дерматози, екземи тощо). Збір (по об'єму): трава настурції водної — 2 частини: квіти (або, коли їх не вистачає, верхівки пагонів яснотки білої (2.6.8) — 2 частини; трави звіробою (2.1.28) — 1 частина; лист нетреби звичайної (2.6.15) — 1 частина; корінь валеріани (2.9.6) — 1 частина. Дві столові ложки цього збору у термосі на 0,5 л крутого кип'ятку настоюють протягом ночі і вдень випивають у 4 прийоми, щоразу після їжі, запивають водою.

2.2.11. *Taraxacum officinale Webb. ex Wigg. (Taraxacum vulgare Schranc., Leontodon taraxacum L.)* – кульбаба звичайна, або лікарська.

Рос. назва: одуванчик лекарственный.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XII

Популярна, всім відома, дуже поширена трав'яниста багаторічна рослина. Квітоноси та листя в місцях їх обриву виділяють «молочний сік», тому її часом неправильно називають «молочаєм». Бур'ян. Цвіте з весни, часом можна зустріти квітучі екземпляри влітку, навіть восени.

Збирають корені рано навесні, але краще — пізно восени, коли вони містять більше діючих речовин, в тому числі цукрів, інуліну. Заготовляють і цілу рослину під час цвітіння, а також квіти.

Використовуються корені кульбаби як засіб при хворобах печінки; крім того, для збудження травлення. Це легкопроносний і сечогінний, кровоочисний і відхаркувальний засіб. Як проносне вживають при хронічних запорах, геморої. У відварі корінь приймають у дозі до

30,0 г на 1 л води, на прийом по півсклянки, а в порошку — на кінчику ножа тричі на день за хвилин 20—30 до їжі.

Якщо при лікуванні користуються тільки коренем, готують відвар з цілої рослини або з квітів виготовляють напар-настій.

Приймають внутрішньо у вигляді напару (методом «бані» 10 хвилин) або відвару (20—30 хвилин) коренів і цілої рослини в пропорції 1:1 по півсклянки з 2-х повних ложок на 0,5 л води. П'ють по півсклянки тричі на день після їжі при висипках, прищах, фурункульозі і як засіб, що нормалізує нервову систему, сприяє нормальному засинанню.

Тепер, особливо серед міських жителів, кульбабу вважають доцільним приймати при атеросклерозі, ревматизмі, подагрі, авітамінозах, геморої і навіть при алергічних захворюваннях та цукровому діабеті. Також для оздоровлення опухлої селезінки. Краще, однак, у зборах з відповідними рослинами в залежності від перелічених щойно хвороб.

В подальшому читач зустріне спеціальну статтю про лікування екзем народним методом. Тут наведемо лише один з народних рецептів, якому приписують певну ефективність. По 1 столовій ложці дрібно порізаних висушених коренів кульбаби і лопуха заливають 3 склянками води, витримують ніч, вранці кип'ятять на малому вогні хвилин 7, відставляють і дають парити ся до вистигання, проціджують. Приймають теплим тричі на день по півсклянки. Місця, уражені екземою, змазують маззю із 100,0 г березового дьогтю, 50,0 г свіжих вершків і 4 сирих жовтків, добре змішаних і розтертих. Для змічання цієї мазі краще використовувати теплу сироватку з підігрітого кислого молока.

Свіжі квіти (кошики) кульбаби засипають цукром або сушать. Настій або відвар (3—5 хвилин) з двох повних столових ложок подрібнених сушених кошичків кульбаби приймають по третині або по півсклянки 3—4 рази на день при всіх хворобах, що вже згадувалися.

Кульбаба збільшує кількість молока у породіль. З молодих листків кульбаби лікарської або з додатком інших овочів роблять весняні нітамінні салати. Попередньо, щоб позбутися гіркоти, вимочують їх у холодній посоленій воді хвилин 20—30. У західноєвропейських країнах вирощують удосконалені сорти кульбаби як овочеву культуру.

Колись соком кульбаби виводили пігментні плями на шкірі, ластовиння.

Кульбаба — хороше поєднання ліків і їжі, особливо при атеросклерозі та в ряді інших обставин.

Дослідженнями вчених доведено, що порошок з коренів кульбаби всередину підвищує окислення холестерину в печінці і посилює виділення його у формі жовчних кислот.

Корінь, квіти, всю рослину кульбаби зберігають в коробках окремо (корені — до 5-ти років, квіти, трави — до 3-х років).

2.2.12. *Verbena officinalis L.*— вербена лікарська.

Народні назви: суха нехворощ, залізняк, остудник.

Рос. назва: вербена лекарственная.

Родина: Verbenaceae — вербенові.

Малюнок — таблиця XII

Багаторічна трав'яниста рослина з прямостоячим, вгорі галузистим, чотиригранним стеблом, заввишки до 100 см, з шорсткими краями. Середні листки трироздільні з нерівно зарубчасто-надрізними частками, з яких середня більша за бокові. Верхні листки довгасті, надрізно-зарубчасті, верхівкові цілокраї.

Квітки зібрані в багатоквіткові рідкі колоски, вгорі — у велику рідку волоть; блідо-лілові, рідше пурпурові, дрібні. Листки на смак терпкі. Рослина без запаху, цвіте з кінця VI до кінця IX. Росте обабіч доріг, на руїнах цегляних будинків, по межах, на засмічених місцях, на горбах, глинистих вибалках. Поширена повсюдно, але не щедро.

Збирають листки, цілі рослини до нижніх відмираючих листків під час цвітіння. За літературними даними, вважається отруйною. В народі це не підкреслюється.

За біохімічним складом містить отруйні глікозиди — вербеналін і вербенін, алкалоїди, ефірну олію, гірку речовину, таніни, слиз; в ній багато кремнеземової кислоти.

Вербену вживають в народі насамперед при хворобах печінки, селезінки, а також при хворобах крові, які супроводжуються чиряками, прищами, висипом. Крім того,

при золотусі й венеричних виразках. В цих випадках за день випивають настій 5—6 г (одної повної столової ложки сухої подрібненої трави) на півлітра води, по півсклянки 4 рази на день.

Чай з вербени (трава, листя), 10—12 г на 200,0 окропу, приймають (запиваючи водою) щогодини по 1 столовій ложці протягом дня (12—14 годин) при атеросклерозі, тромбозах, тромбофлебітах, набуханні жил.

В народній медицині вербена лікарська використовується при занепаді сил, при скупих менструаціях у жінок з астенічною будовою тіла, хворобах печінки, артеріальній гіпотензії, фурункульозі. Має хорошу лікувальну дію при тромбофлебіті і хронічних виразках гомілки. Доза — 1 столова ложка трави для настою у термосі на 1 склянку кип'ятку (на добу). Зовнішньо — для полоскань, обробок, примочок. Такий же настій вживають при ангінах, стоматитах, при виразках, що погано загоюються, ранах, свищах.

Для примочок при хворобах шкіри користуються напаром з такої суміші: вербени — 10,0 г, квітів рум'янку (2.1.34) — 5,0 г, пелюсток троянди (2.1.56) — 10,0 г, дубової кори (2.7.1) — 10,0 г, листків шавлії (2.4.20) — 5,0 г і трави хвоща (2.3.14) — 10,0 г. Зменшує запалення, сприяє загоюванню ран.

Листки вербени зберігають в ящиках, викладених папером, до 3-х років.

2.2.13. *Viscaria vulgaris Bernh. (V. viscosa Aschers.) Lychnis viscaria L.*— віскарія звичайна.

Народні назви: смолянка липка, с. клейка.

Рос. назва: смолка обыкновенная (смолевка, зорька клейкая).

Родина: Caryophyllaceae — гвоздичні.

Малюнок — таблиця XII

Багаторічна (за іншими джерелами — дворічна, навіть однорічна) рослина з голим, клейким під вузлами стеблом, заввишки 30—80 см, вгорі темно-червоним. Прикореневі листки в розетці оберненоланцетні, стеблові — вузьколанцетні до лінійних. Квітки в досить густих, зближених супротилежних пучках, з майже цілими пурпурно-червонними пелюстками. Утворює дернину. Цвіте з V по VIII. Росте на лісових луках, схилах,

галявинах, у заростях, частіше на сухіших місцях, на узліссях соснових лісів, на лісових вирубках і посадках. Поширена повсюдно.

Збирають усю траву під час цвітіння. Сушать у затінку.

В офіційній медицині рослина не використовується.

В народі застосовують її при жовтяниці і при хворобах нирок, а також (в деяких місцевостях) як відхаркувальне при легеневих хворобах і особливо при печінкових слабуваннях, кольках у животі і як сиотворне. Ф. І. Мамчур згадує, що віскарія діє снотворно, має антисептичні та ранозагоювальні властивості.

Вживають настій-напар з 2-х столових ложок подрібненої сухої трави на 0,5 л кип'ятку. Приймають по півсклянки 4 рази на день.

Строки зберігання у народі — 2—3 роки.

2.2.14. *Zea mays L.*— кукурудза (маїс) звичайна.

Рос. назва: кукуруза.

Родина: Poaceae (Gramineae) — злакові.

Малюнок — таблиця XII

Давня культурна рослина. Відома була ще 2—3 тисячі років до нашої ери на Американському континенті. Завезена в Європу ще за часів Колумба (1492 р.).

У нас стала вважатися перш за все лікувальною (нарівні з її харчовими якостями) чи не з перших часів поширення. Досить давно ввійшла у народне лікування і в наукову медицину.

Зернівка кукурудзи містить: крохмаль (до 61,2 %), жири — напіввисихаюча олія (4,2—4,75 %), пентозани (до 7,4 %), речовини алкалоїдного характеру (біля 0,21 %), α-, β- β^1 — зеакаротин, зеаксантин, що відносяться до групи ксантофілу, вітаміни B_1 (0,15—0,2 мг%), B_2 (до 100 мг%), B_6, нікотинова кислота (1,8—2,6 %), пантотенова кислота (до 0,7 мг%), біотин (до 77 %). В сердцевині зернівок — індоліл-3 — пировиноградна кислота.

Кукурудзяна олія одержується із зародків зернівок. Вона містить жирний продукт ліноленової кислоти, вітамін Е.

Кукурудзяні стовпчики з приймочками («волос» з качанів) містить: жирну олію (до 2,5 %), ефірну олію (до 0,12 %), камедеподібну речовину (до 3,8 %), смолисті речовини (до 2,7 %), гіркі гліказидні речовини (до 1,15 %), сапоніни (до 3,18 %), криптоксантин, аскорбінову кислоту, вітамін B_3, вітамін К, інозит, ситостерол, стигмастерол, невивчені алкалоїди.

З лікувальною метою збирають в народі пучки стовпчиків з приймочками при збиранні й очищенні качанів від обгорток. Ці стовпчики з приймочками називають у народі «кукурудзяним волосом». Сушать його в затінку, звичайно на горищах, на папері. Вважається сечогінним засобом, який «руйнує» на пісок сечові і жовчні камені. Включається і в жовчогінні суміші трав. Вживають ще при водянці (настій-напар 1 столової ложки дрібно посічених на 1 склянку кип'ятку — денна норма), при катарах сечового міхура, при ожирінні.

Ось одна з простих сумішей при захворюваннях сечостатевих органів: кукурудзяного «волосу», лушпиння квасолі (жовті боби, карликова форма — 2.3.31) і листків м'яниці (2.11.4) по 1 столовій ложці. Все це кип'ятити на малому вогні хвилин 15 в 1 л води. Весь відвар, процідивши, вживають протягом дня у 6 прийомів. При цьому рекомендується безсільна молочна дієта і, при деяких хворобах (за дозволом лікаря), теплі ванни або грілка на ділянку сечового міхура чи нирок.

Життя підтверджує, що так звана народна і офіційна медицина — це вже навіть видно на прикладі цієї одної рослини — взаємозбагачуються. Наукове вивчення кукурудзи, хоча стільки нового воно дало в останні десятиріччя, ще має свої «білі плями». Мені до цієї пори не зрозуміла, приміром, доцільність практикованого в народі лікувального використання квітучих султанів (чоловічих суцвіть). Пилок? Це зрозуміло. А ось квітучі султани? Мені не вдалося наочно переконатися у доцільності їхнього лікувального використання, хоч в народі їх використовують при досить різних захворюваннях. Мабуть, серед вчених-дослідників є вже відповіді на ці питання, але мені вони невідомі.

В народі зустрічався з твердженнями, що приймання кукурудзяних стовпчиків збільшує статеве збудження, особливо у жінок, зменшує апетит, сприяє схудненню.

Кукурудза — рослина культу і культури давніх племен Америки — почала завойовувати Європу спочатку як лікувальна рослина. З часом людина навчилась використовувати з лікувальною метою не лише зернівки, але й усі вегетативні і генеративні морфоми рослини: зарод-

ки зернівок — олію з них, стовпчики з приймочками, тобто жіночі суцвіття (з качанів), так званий «волос» кукурудзи, зрідка чоловічі суцвіття — верхівки розкидистих волотей, качани після відділення зерен з них, навіть листя. Бентежить мене в цьому напрямку ще одна морфома — це ювенільні додаткові корені, що в сиру погоду формуються у базальній частині стебла.

В науковій літературі вказується, що кукурудзяна олія не тільки цінний дієтичний продукт, але і лікувальний засіб при порушеному обміні речовин. З прийманням кукурудзяної олії скорочення стінок жовчного міхура триває довше, стійке ж зменшення тонусу і наповнення свіжої жовчі до жовчного міхура настає пізніше. Соняшникова олія, навпаки, викликає пониження тонусу жовчного міхура, що замінюється поступовим тонічним скороченням його стінок. Кукурудзяна олія знижує рівень холестерину у крові, сприяє ліпідному (жировому) обмінові, тому вона корисна при склерозі, гіпертонії. У кукурудзяній олії є вітамін F, що показаний при лікуванні багатьох дерматозів (захворюваннях шкіри). Тому її включають у харчовий раціон цих хворих. Вона ж входить до складу різних лікувальних мазей. Кукурудзяну олію (саме як ліки) приймають тепер в народі по 1 столовій ложці тричі на день.

Медпрепарати зі стовпчиків кукурудзи застосовуються як жовчогінні при холециститах, холангітах і гепатитах із затримкою жовчовиділення. Вони збільшують секрецію жовчі, зменшують її в'язкість і питому вагу, вміст білірубіну, прискорюють процес зсідання крові; збільшують наявність протромбіну, кількість тромбоцитів. Стовпчики кукурудзи застосовують як кровоспинний і сечогінний засіб при каменевих хворобах нирок і сечового міхура, при набряках та водянці як ниркового, так і серцевого походження.

Стовпчики викликають також гіпоглікемічну дію (понижують вміст цукру в крові, сечі. Тривале приймання препаратів кукурудзяних стовпчиків сприяє розрихленню каменів (карбонатних, уратних, фосфатних) у сечоводах і нирках. Препарати кукурудзи як кровоспинний засіб можуть бути використані при геморагічних діатезах і маткових кровотечах різного походження. Кукурудзяні стовпчики особливо ефективні при застоях жовчі. Вони при жовчних каменях не знімають гострих печінкових приступів, однак 3—5-тижневе їх приймання нерідко дає позитивний ефект.

Рекомендують аптечний екстракт, що одержується на 70 % спирті (1:1 — спирт, стовпчики). Приймають по 30—40 капель 2—3 рази на день перед їжею або відвар сухих стовпчиків методом «бані»: 3 столові ложки в емальованій посуді на 1 склянку перевареної води. «Баня» — 30 хвилин від моменту закипання води у зовнішній каструлі. Охолоджують до теплоти, проціджують, сировину відтискують, об'єм відвару доповнюють перевареною водою до 200 мл. Приймають по чверті склянки 4 рази на день за 3—4 години до їжі.

Кілька слів щодо пояснення лікувальної дії стовпчиків кукурудзи. Протизапальна дія у сечових шляхах і особливо в сечовому міхурі пов'язана з наявністю в кукурудзі кремнеземних сполук і алантоніну. Відома і протидіабетична дія стовпчиків, передусім на ранніх стадіях захворювання. Саме тому кукурудзяні стовпчики входять в антидіабетичні збори трав разом з травою козлятника лікарського — галегі — (2.11.15), коренем лопуха (2.6.3), кореневищами пирію (2.3.13), листям чорниці (2.1.64), листям горіха волоського (2.1.30) і шавлії лікарської (2.4.20). Застосовують їх і при недоборі протромбіну в крові. Протипоказань приймання немає, але дозволю собі висловити думку, що дуже худим людим та ще з поганим апетитом, а також з підвищеною здатністю крові до зсідання при прийманні кукурудзяних стовпчиків треба бути обережним у дозуванні.

Кукурудзяні стовпчики, навіть добре висушені, дуже гігроскопічні, тому їх зберігають у пакетах в сухих місцях, а часом навіть у скляних банках, щільно закритих пластмасовою кришкою.

Строк зберігання — 1—2 роки, а краще щорічно заготовляти свіжі.

3. РОСЛИНИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В НАРОДІ ПРИ ХВОРОБАХ СЕЧОСТАТЕВИХ ОРГАНІВ, НИРОК

2.3.1. *Arctostaphylos uva ursi (L) Spreng (Arbutus uva ursi L.)* — мучниця звичайна.

Народні назви: ведмеже вушко, ведмежа ягода.

Рос. назви: толокнянка обыкновенная, или лекарственная, медвежья ягода.

Родина: Егісасеае — вересові.

Малюнок — таблиця XIII

Багаторічні рослини у вигляді невеликих, низеньких вічнозелених кущиків. Кущики сильно галузисті, з сланким стеблом, завдовжки 30—100 см. Листки дрібні, шкірясті, цілокраї, у молодості по краях з пушком, з обох боків з сітчастими жилками, тупуваті, по краях незагнуті, зверху блискучі, зісподу блідіші, оберненояйцевидні, при основі звужено збігаючі в черешок. Квітки блідо-рожеві, на коротких квітоніжках, у коротких поникаючих верхівкових гронах. Плоди — костянка з 1—5 кісточками, темно-червоного кольору. Цвіте в V—VI. Росте в соснових лісах, звичайно на піщаному грунті.

Зважаючи на те, що в народі її часто плутають з брусницею, подаємо відмінні ознаки.

Брусниця росте більш висхідним кущем, мучниця — сланким. Листки брусниці більші за листки мучниці, по краях злегка загнуті, дещо зубчасті, зісподу всіяні темно-бурими точками, матово-зелені, а зверху блискучо-зелені. Листки мучниці біля черешка більш звужені, ніж у брусниці, з обох боків майже однакові — блискучо-зелені, менші і щільніші за брусиичні, не загнуті по краях, з сіткою вдавлених жилок, зісподу без точкових ямок. Ягоди брусниці більш соковиті, хоч на вигляд дуже схожі на ягоди мучниці, але при розчавлюванні ягід брусниці маємо соковиту кашку, а у мучниці — вологу борошнисту масу. Те саме відчуття бувае і при розкушуванні ягід: у брусниці — соковитість, у мучниці — мучнистість, звідки і назва.

Збирають тільки листки мучниці (іноді і з квітами) під час цвітіння і ціле літо до вересня. Заготовляють

часто дуже хижо, вириваючи, витягуючи пагони, що веде до значного зменшення кількості рослин і до засихання важливого виду зілля, якого вже і так в Україні стає менше і менше. Росте на Поліссі, зустрічається невеликими острівками. З висушених стебел мучниці листки легко відпадають.

За хімічним складом листя містять арбутин (понад 6 %), метиларбутин, пірогалові дубильні речовини (30—55 %), галову, егалову, урсулову, хінну, мурашину та інші кислоти, галотанін, егалотанін, гідрохінон, уваол, гіперозид, кверцетин, кверцитрин, ізокверцитрин, мірицетин, мірицитрин, мінеральні солі, невелику кількість ефірної олії, фенолові і флавонові глікозиди.

Вважається в народі, що всі хвороби нирок, сечового міхура, особливо запалення нирок, камені в них і в сечовому міхурі, особливо при кривавій сечі, неможливо лікувати без листків мучниці. Її ж додають до сумішей при лікуванні цих і багатьох інших хвороб, викликаних порушеним обміном речовин в організмі. Дози в народі: від 5,0—15,0 до 30,0 г на 150,0—250,0 до 500,0 г води. Варять на слабому вогні 15 хвилин, дають устоятися 20 хвилин, проціджують і п'ють по півсклянки тричі на день або по 1 столовій ложці через кожну годину.

Відвар з листків мучниці приймають також при ослаблених нервах і при венеричних хворобах. В цих випадках на 3 склянки сирої води беруть 1 столову ложку з верхом листків мучниці і варять, поки не випарується $^1/_3$ рідини. Решту відціджують і п'ють щодня по 2 склянки протягом дня. При цьому забороняють алкогольві напої. Такий же відвар п'ють при атонії кишок.

Слід звернути увагу дослідників на лікування мучницею нервових хвороб. Змішують листки мучниці з травою собачої кропиви (2.9.4) порівну і п'ють відвар, для чого беруть по 1 столовій ложці однієї і другої рослини на 3 склянки води і варять без кришки, поки не випариться $^1/_3$. Решту рідини відціджують і вживають за день у 3—4 прийоми.

В посібниках офіційної медицини вказується на ефективну дію мучниці при лужній реакції сечі. Призначається вона як сечогінне, протизапальне, дезинфікуюче, салуретичне і як антисептичне (незалежно від реакції сечі) при хворобах нирок і сечового міхура, гострих і хронічних пієлонефритах, циститах, уретритах. Одну столову ложку листя настоюють у термосі або, частіше, відварюють 5 хвилин з настоюванням до вистигання.

Приймають по $^1/_4$—$^1/_3$ склянки 3—4 рази на день або по столовій ложці 4—8 разів.

Лікар при доцільності призначає мучницю і при гломерулонефритах.

Протипоказана при вагітності.

Настій чи відвар мучниці (особливо прохолоджений) може викликати нудоту чи кропивницю (висипання)

В болгарських джерелах вказується, що при кип'ятінні екстрагується значна кількість танінових (сильно в'яжучі) речовин, що діють подразнююче на слизисту шлунково-кишкового тракту. Відомо, однак, що при тривалому кип'ятінні таніни випадають в осадок, так що відцідження відвару через густу цідилку затримує їх.

Мучниця (ведмежі вушка) — важлива і давно відома в народі і науці лікарська рослина, достатньо вивчена, з досить широким спектром лікувального використання. Зробимо спробу підсумувати дані про її застосування самої та в зборах (сумішах) з усвідомленням того, що, ясна річ, всіх доцільностей її використання не охопимо. Ведмежі вушка як лікувальний засіб сечогінний, протизапальний, в'яжучий, обволікаючий, жовчогінний; жарознижуючий, потогінний; протиревматичний; при нефриті, ниркових кровотечах, каменях у нирках, сечовому міхурі, запальних процесах у сечовому міхурі, застоях сечі у нирках, запаленні сечовипускного каналу; при водянці живота; запаленні суглобів (артрит); при захворюваннях шкіри внаслідок порушеного обміну речовин; при ураженні м'язів, шкіри, нервів (дерматоміозит); при діабетах, ожирінні; при гастритах з пониженою кислотністю, кольках, катарі тонких кишок (ентеріти), запаленні заднього проходу і частини біля прямої кишки (парапроктит), при поносах. Мучниця збуджує апетит; вживається також при бронхітах і навіть при туберкульозі легень, при астмі, ангіні, виразках у роті, запаленні мигдаликів, ясен; запаленні піхви, придатків яєчників, атонії матки, при відсутності і при болісних менструаціях, при внутрішньому запаленні шийки матки, кровотечах під час і після пологів; при безсонні, нервових збудженнях, неврастенії, істерії, як заспокійливе; як протипухлинне, як засіб при венеричних хворобах, і при лімфогранулематозі.

Листя мучниці зберігають в ящиках, викладених папером (до 5 років).

2.3.2. *Avena sativa L.*— овес посівний.

Рос. назва: овес посевной.

Родина: Poaceae (Gramineae) — злакові.

Малюнок — таблиця XIII

Відомий культурний злак. З лікувальною метою народ вживає зерно вівса, крупи, борошно і солому. Крупи і борошно вживаються як поживний дієтичний продукт, а солома як лікувальний засіб.

За біохімічним складом містить: 44—60 % крохмалю, 6—8 % жирів, 13 % білкових речовин, цукор, камедь, мінеральні солі (кальцію, фосфору), холін, авенін, тиродин, тригонелін, вітаміни B_1, B_2, B_6, А, пантотенову кислоту, ферменти.

З вівсяного борошна готують киселі, які вживаються не тільки як поживна страва при шлунково-кишкових захворюваннях, а й як обволікаючий засіб при поносах.

Чай і відвар з вівсяної соломи і зерен вівса вживають в народі як потогінний, вітрогінний і сечогінний засіб. Відвар застосовують також при водянці живота, що виникла при хворобах нирок, як жарознижуючий засіб. Для напару беруть всякі кількості (до 6-ти столових ложок січки соломи на 1 л води), для відвару — 30—40,0 г січки на 1 л води. Настій на окропі (соломи, зерен) вважають тонізуючим засобом.

Має досить різноманітне побутово-лікувальне використання в народі. А саме: протикашлеве (бронхіти), протиревматичне, оздоровлююче нирки і сечовивідні органи (спряє кращому сечовиведенню), оздоровлює печінку, корисний при діабеті, сильному схудненні, набряках, використовується при шкіряних хворобах і як засіб для догляду за шкірою обличчя (косметичний).

Доводилось зустрічатися із застосуванням водного настою, відвару зеленого вівса зовнішньо, а також у горілчаному настої внутрішньо як зміцнюючий засіб, що знижує сонливість. Вживають, ясна річ, не зловживаючи (до 30 г), бо така горілка може шкодити більше, ніж звичайна.

При печійці жують чисті цілі зерна вівса, як «жуйку», поступово висмоктують до самісінької плівки. Випльовують. Повторюють таке жування до припинення печійки.

В дерматології використовують внутрішньо відвар зерна з плівкою при склеродермії, вітиліго, піодермітах,

екземі, нейродермітах, пухирчатці і ряді інших захворювань шкіри. При екземі і нейродермітах рекомендують водний відвар, при інших — на молоці. Дві столові ложки цільних зерен вівса промивають, заливають 5—6 склянками окропу або кип'яченого молока, варять на малому вогні протягом двох годин, настоюють ще 30 хвилин, проціджують, віджимають і приймають по 0,5—1 склянці тричі на день за 30—40 хвилин до їжі протягом 2-х місяців. Роблять місяць перерву і продовжують (кілька курсів).

Зовнішньо з відвару вівсяної соломи роблять ванни для рахітичних і золотушних дітей, а міцним відваром користуються для ванн при сильному потінні ніг. В останньому випадку застосовуються щоденні 15—20 хвилинні ванни з додаванням (при відварюванні) дубової кори.

З міцного відвару вівсяної соломи роблять припарки при хворобах кісток, суглобів, при радикуліті, ревматизмі; примочки, обмивання при деяких висипках на шкірі, в тому числі алергічного походження.

При каменях в нирках з міцного відвару вівсяної соломи (але неодмінно з дозволу лікаря!) роблять гарячі компреси і припарки на ділянку нирок як засіб, що розігріває і розширює сечоводи, полегшує проходження піску. Є дані про використання відвару вівсяної соломи при ішіасі, відморожені кінцівок і при «постійно холодних ногах».

2.3.3. *Betonica officinalis L.*— буквиця лікарська.

Рос. назва: буквица лекарственная.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок — таблиця XIII

Багаторічна трав'яниста рослина з прямим шерстистим стеблом, заввишки 20—90 см. Навесні з кореня виростає пучок листків на довгих черешках і 1—3 довгих стебла. Листки довгасто-яйцевидні, при основі серцевидні, зарубчасті, звичайно волосисті, верхні майже сидячі. Квіти червонувато-пурпурові, зібрані кільцями в пазурах верхніх листків. Кільця ці поступово до верху стебла зближуються в густе колосовидне суцвіття. Цвіте з VI до IX. Запах рослини досить відчутний, своєрідний; смак солонувато-гіркий. Росте в лісах, серед кущових заростей, по луках, горбах і в гаях, на лісових посадках, прилісових дорогах, на сільських кладовищах. Поширена повсюдно.

Збирають листки, цілі стебла з листками і квітами під час цвітіння; корені — в рідких випадках як блювотний засіб.

В надземній частині виявлені слизисті речовини, ефірна олія, гіркі та дубильні речовини, алкалоїди. Дубильних речовин до 12 %, амінових сполук до 0,5 %, серед яких бетаїн, стахідрин, турицин, холін, гіркі сполуки.

В офіційній медицині не застосовується. У народній — буквицю вживають насамперед при хворобах печінки й жовтяниці — як окремо, так і в сумішах. Крім того, використовують при поганому шлунковому травленні, при кольках у кишечнику та жовчних шляхах, запаленнях нирок і сечового міхура (особливо в зборах трав), також при бронхітах, бронхіальній астмі; кашлюку у дітей; включають у ревматично-подагричні збори; вживають при болях голови, в сумішах трав при гіпертонії; як засіб, що зміцнює нервову систему, навіть при епілепсії.

Буквиця діє відхаркувально, діє як легке проносне. Листки і стебла іноді викликають чхання. Приймають її в напарах і відварах до 20,0 г на 1 л води, а також у порошку з листків від 1 до 3 г на 4 прийоми на день.

При кровотечі з легень п'ють щодня по 2 чарки (до 30,0 г) такого відвару з буквиці: на 1 склянку води беруть 2 столові ложки портвейну і одну столову ложку дещо подрібнених листків буквиці. Кип'ятять 5 хвилин від початку закипання (на слабому вогні), відставляють і ще напарюють під прикриттям до остигання. Приймають холодним.

При ішіасі п'ють по 3 склянки на день відвару з такої суміші: листків буквиці — 50,0 г, гілок полину боже дерево (2.6.4) — 35,0 г, листя бобівника (2.1.36) — 20,0 г, квіток бузини чорної (2.4.21) — 40,0 г. Цієї суміші беруть 3 столові ложки на 1 л окропу, парять протягом ночі в духовці, вранці кип'ятять хвилин 5. При цьому натирають хворе місце такою сумішшю: муравиного спирту — 4 столові ложки, спиртової настойки порізаних плодів каштана — 3 столові ложки, спиртової настоянки насіння блекоти (сильна отрута!) — 2 столові ложки і 1 ст. ложка камфориого масла. Після натирання руки треба (бо отрута) добре промити з милом.

Стверджується, що буквиця лікарська має протибактеріальні властивості до антибіотико-резистентних рас, зв'язує бактеріальні токсини. Зовнішньо п'ятихвилинним відваром з 2-х столових ложок на $1^1/_2$ склянки роблять примочки на уражену шкіру з натоненнями, на ураження грибком, компреси на чиряки. У зборах з іншими рослинами (або саму буквицю) у формі відвару використовують для компресів на варикозні місця (гулі вен) з виразками. У відварі з буквиці вимочують ноги при сильній пітливості. Настоєм 2-х столових ложок на 0,5 л окропу роблять примочки на місця, вражені сухою екземою, при псоріазі і нейродермітах. Внутрішньо рекомендується 5-хвилинний відвар з $^1/_2$—1 ложки трави, пити по $^1/_4$—$^1/_3$ склянки двічі на день; для дітей та молоді при поносах 1—3 столові ложки відвару.

Препарати трави буквиці при внутрішньому прийманні в експерименті викликають довгочасне підвищення тонусу мускулатури матки і одночасне почастішаиня її скорочення. Екстракт буквиці (рідина) застосовується при субінволюції матки після пологів та абортів, при функціональних маточних кровотечах запального характеру, кровотечах на грунті фіброміом по 20—40 крапель 3—4 рази в день.

Отже, наука не відмовляється сьогодні від використання буквиці.

Протипоказана вона при вагітності.

Висушені листки і верхівки стебел з суцвіттями буквиці зберігають у коробках, викладених папером (до 2 років).

2.3.4. *Betula L.*— береза.

Використовують переважно два її види:

1. *Betula pendula Roth.*— береза повисла (давніша її назва Betula verrucosa Ehrh.— береза бородавчаста).

Рос. назва — береза повислая или бородавчастая.

2. *Betula pubescens Ehrh.* (давніша назва Betula alba L.) — береза пухнаста.

Рос. назва: береза пушистая.

Родина: Betulaceae — березові.

Малюнок — таблиця XIII

Береза повисла, бородавчаста — це звичайне відоме дерево листяних і мішаних лісів. Береза пухнаста відрізняється від першої передусім тим, що її гілки і листки зісподу (особливо в кутках жилок) мають волоски (молоді — бархатисті), а також тим, що береза пухнаста росте у вологіших місцях.

Береза — фітонцидна рослина, своєрідний символ єднання матеріальної і духовної культури нашого народу з природою. Вона ж і йосій ліків усією цілісністю і кожним своїм органом: від листка, бруньки, сережки, пилку і самого кореня та деревини до кори і соку. Все це і використовується людьми.

За біохімічним складом бруньки містять ефірну олію (близько 3,5—5,3 %), яку одержують при перегонці з водяною парою. До складу цієї олії входять бетулен, бетулол, бетулоїнова кислота, нафталін, барвники. Крім того, бруньки містять смолисті речовини, глюкозу та невелику кількість аскорбінової кислоти. У листі берези повислої (бородавчастої) є сапоніни, дубильні речовини пірокатехінової групи, смоли, тритерпеновий спирт, фолієнтерол, каротин, невелика кількість нікотинової кислоти і глікозиду бетулозиду. Бутиловий ефір (рослини містять бетулоретинову та аскорбінову кислоти — близько 2—8 %), гіперозид, ефірну олію. В корі берези є тритерпеновий спирт бетулін (бетуленол), глікозиди бетулозид і каултерин, дубильні речовини (до 15 %), алкалоїди та ефірні олії. Березовий сік містить в комплексі сполуки з кальцієм, магнієм, залізом та інші

макро- і мікроелементи; дубильні речовини (до 2 %), яблучну кислоту, ароматичні речовини тощо.

Молоді листки збирають навесні, звичайно у IV—V (зранку), сушать у затінку; бруньки — раио навесні, коли вони ще не розцуклись і липкі від смолистих речовин. Бруньки, зібрані взимку, вважають у народі малоефективними. Для заготівлі бруньок звичайно зрізують молоді гілки і зв'язаними в пухкі снопи просушують на горищах або навіть у печах (при температурі 40—50 °С), потім бруньки обривають з гілок. Сік точать навесні, роблячи у стовбурі надрізи, в які вставляють трубки або інші пристосовування для стікання соку. Коли виникає нагальна потреба, знімають з кори берези тоненьку плівчасту верхню частину кори і викидають, а з-під неї відслоюють чисту верхню частину лубу і нею заклеюють, як пластирем, пошкоджені місця шкіри, рани, збиття тощо. Мають хорошу антисептичну пов'язку.

З березових бруньок готують спиртову настойку. Беруть 30 г бруньок на 1 л 70° спирту. Цю настойку приймають тричі на день по 15—20 крапель (з ложкою води) при виразці шлунка, при нетравленні, розладах і різних болях у ньому, а також при водянці (що виникла від запалення нирок), при всяких інших видах ниркових хвороб, проти дрібних круглих глистів (гостриків і аскарид), при хворобах шкіри, сечового міхура; зовнішньо для лікування ран (розчином для промивання, примочок, для втирань), а також і внутрішньо при ревматизмі.

Замість спиртової настойки вживають також відвар з березових бруньок: 5,0—10,0 г на 1 склянку води і п'ють до 3-х склянок на день в тих же випадках, як і краплі при ревматизмі, атеросклерозі, екземі, при ожирінні, подагрі.

Напар-настій сушених листків використовують для компресів, додають у ванни (можна і свіже листя), прикладають компресом на болючі місця кісток.

Вважається, що всі ці березові продукти (бруньки, листки, сік) мають властивості позитивно впливати на обмін речовин, видаляти з організму всякий шкідливий баласт і шкідливі речовини. Відвар або напар з бруньок або листків у такій же дозі дають жінкам під час менструацій для полегшення виходу крові, а в післяпологовому періоді, починаючи від 12-го дня після пологів, для полегшення і прискорення повного очищення. Березові листки і бруньки входять до складу різних сумішей лікарських рослин. Для посилення виділення і видалення сечі (а з нею і сечової кислоти, хлорних та натрієвих солей) вважається кращим брати не бруньки, а листя берёзи.

Застереження. Березові бруньки слід вживати обережно, зі знанням, з дозволу лікаря, під контролем аналізів сечі. В першу чергу це стосується таких хвороб, як нефрити (пієлонефрит, гломерулонефрит), коли цю доцільність визначають лікарі.

Ємолисті речовини березових бруньок можуть подразнювати ниркові тканини. Аналогічно і краплі березового дьогтю, які часом вживають у народі.

Весняний сік берези (березовина) вважається в народі кровоочисним засобом, оздоровлюючим кров. Його приймають по 3 склянки за день або досхочу — при всіляких екземах, лишаях, висипках, при пологовій гарячці і при хворобах з високою температурою. Вважається сечогінним засобом, сік з користю п'ють при венеричних хворобах, подагрі, артритах, ревматизмі та при цинзі.

Якщо під рукою немає ні бруньок, ні листків, ні соку, приміром, взимку, вживають відвар з молодих гілок берези. Дехто попередньо кидає їх у банку з водою, аби бруньки дещо набубнявіли. Такий відвар п'ють при водянці, запаленні нирок, сечового міхура.

Для відвару беруть 4 столові ложки подрібнених гілок на 1 л води. Приймають до 3-х склянок за день.

Свіже, чисте березове листя здавна використовували в народі для окладів на рани, болючі місця, лікували ними екзему, всякі висипки, пролежні, запрілості, нагноєння. Обгортали ними влітку посолене м'ясо, щоб довше зберігалося.

Відомий лікар-фітотерапевт з Донецька М. І. Соломченко подає, що 20 % настій з бруньок або листків у вигляді ванночок і тампонів використовують для лікування ерозій шийки матки та її запальних процесів.

Відомим у народі є використання березового гриба чаги, плодове тіло якого являє собою тверді багаторічні нарости неправильної форми. Гриб відокремлюють від дерева, ріжуть на шматки і сушать. В ньому містяться агарицинова кислота, пігментні речовини, смоли, незначна кількість алкалоїдів, гумідоподібна чагова кислота (близько 60 %), полісахариди (6—8 %), щавлева кислота (близько 4,5 %), стероїди і птеринові сполуки.

Чагу використовують для симптоматичного лікування хворих із злоякісними пухлинами у формі домашніх екстрактів та аптечних препаратів (наприклад, «бефунгін» тощо). Є різні способи виготовлення таких екстрактів з певними, на мій погляд, неістотними відмінностями.

Гриб обмивають, потім замочують перевареною водою так, щоб тіло гриба було занурене у воду, настоюють 4—5 год. Після цього подрібнюють на тертушці або за допомогою м'ясорубки. Воду, в котрій замочувався гриб, використовують для настоювання. Одну частину подрібненої чаги заливають 5 частинами води (50 °С), що лишилась після замочування гриба. Настоюють 48 годин. Воду зливають, осадок відтискують крізь цідилку з декількох шарів марлі. Густу рідину, що одержують, розчиняють водою до початкового об'єму. Виготовлений настій можна зберігати 3—4 дні.

При пухлинах призначають дорослим не менше 3 склянок протягом доби дрібними порціями.

Густий аптечний екстракт чаги призначають внутрішньо; добова доза — 3,5 г. Готують його так: флакон з екстрактом, вийнявши корок, нагрівають, занурюючи у воду з температурою 60—70 °С. 2 чайні ложки екстракту розчинюють у $^3/_4$ склянки підігрітої кип'яченої води. Приймають по 1 столовій ложці тричі на день за 30 хвилин до їжі.

Випускаються і таблетки чаги, що їх приймають по одній 4 рази на день за 30 хвилин до їжі. Лікування тривале — курсами по 3—5 місяців з перервами по 7—10 днів.

Рекомендується екстракт-настій чаги для лікування виразки шлунка та при захворюваннях сєлезінки, а також при інших хворобах травного тракту у вигляді чаю для профілактики. При застійних захворюваннях печінки у такий чай-настій влітку раджу додавати по 1—2 краплі соку свіжого чистотілу (2.11.7) або жовтого соку, що виділяється з обрізаних пагонів, черешків листя чистотілу.

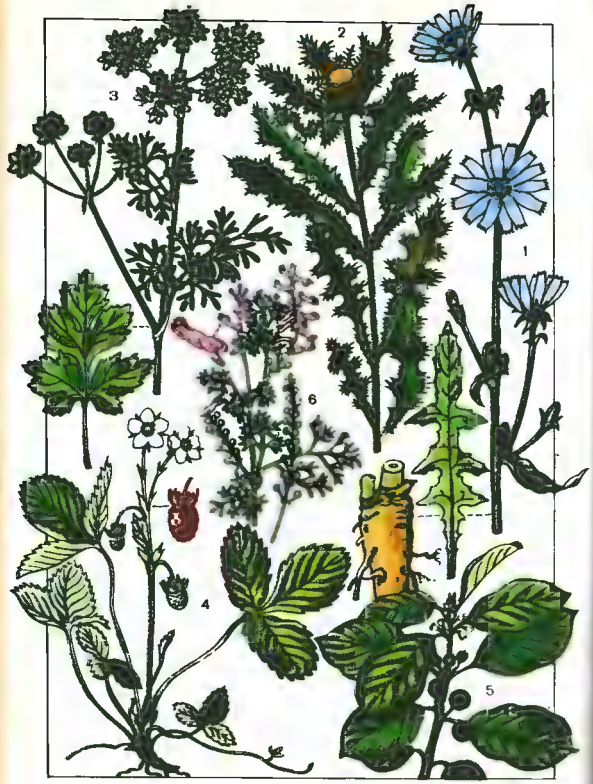
При лікуванні настоєм березового гриба лікарі рекомендують додержуватись переважно молочної дієти, не їсти консервів, копченостей, гострих і пряних страв.

Висушену чагу зберігають у сухому місці до 2-х років.

ТАБЛИЦЯ I.
Деревій *(1)*. Аїр тростинний *(2)*. Яглиця звичайна *(3)*. Приворотень звичайний *(4)*. Цибуля городня *(5)*. Часник городній *(6)*.

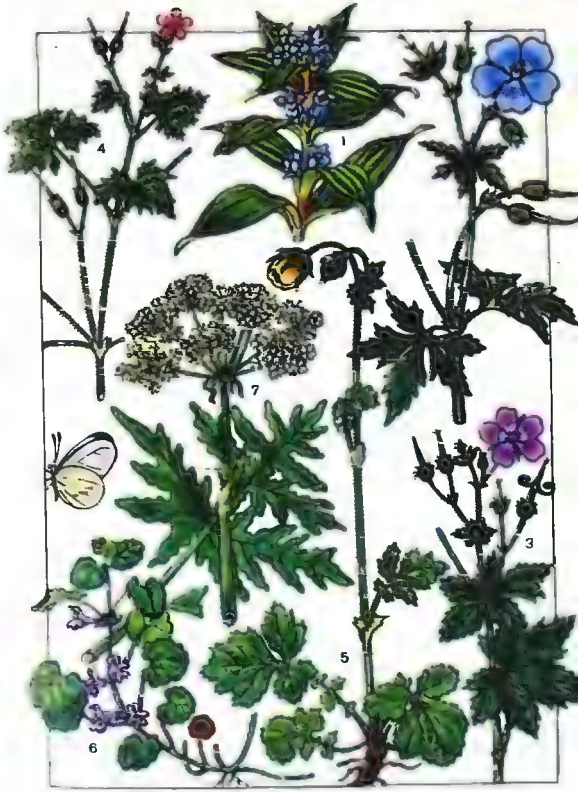
ТАБЛИЦЯ II.
Алтея лікарська *(1)*. Дягель лікарський *(2)*. Дудник лісовий *(3)*. Полин гіркий *(4)*. Полин звичайний *(5)*.

ТАБЛИЦЯ III.
Копитняк європейський *(1)*. Нагідки лікарські *(2)*. Кмин звичайний *(3)*. Золототисячник звичайний *(4)*. Хамерій вузьколистий *(5)*.



ТАБЛИЦЯ IV.

Цикорій *(1)*. Хрестовий корінь бенедиктииський *(2)*. Коріандр посівний *(3)*. Суииці лісові *(4)*. Крушииа ламка *(5)*. Рутка лікарська *(6)*.



ТАБЛИЦЯ V.

Тирлич хрещатий *(1)*. Герань лучиа *(2)*. Гераиь лісова *(3)*. Гераиь Робертова *(4)*. Гравілат річковий *(5)*. Розхідник звичайиий *(6)*. Борщівник сибірський *(7)*.

ТАБЛИЦЯ VI

Звіробій звичайний *(1)* Оман британський *(2)*. Горіх волоський *(3)* Ряска триборозенчата *(4)* Ряска мала *(5)* Льонок звичайний *(6)* Льон звичайний *(7)* Хамомілла лікарська *(8)* Хамомілла за пашна *(9)*.

ТАБЛИЦЯ VII

М'ята перцева *(1)* Бобівник трилистий *(2)* Котяча м'ята справж ня *(3)* Енотера дворічна *(4)* Зозулинець шоломолистий *(5)*. Зозу линець салеповий *(6)* Материнка звичайна *(7)* Чересмха звичай на *(8)*.

ТАБЛИЦЯ VIII.

Кремеиа гібридиа *(1)*. Залізияк колючий *(2)*. Подорожиик ланцетолистий *(3)*. Подорожник великий *(4)*. Спориш звичайиий *(5)*. Гірчак змійний *(6)*. Перстач гусячий *(7)*. Перстач сріблястий *(8)*. Перстач прямостоячий *(9)*.

ТАБЛИЦЯ IX.

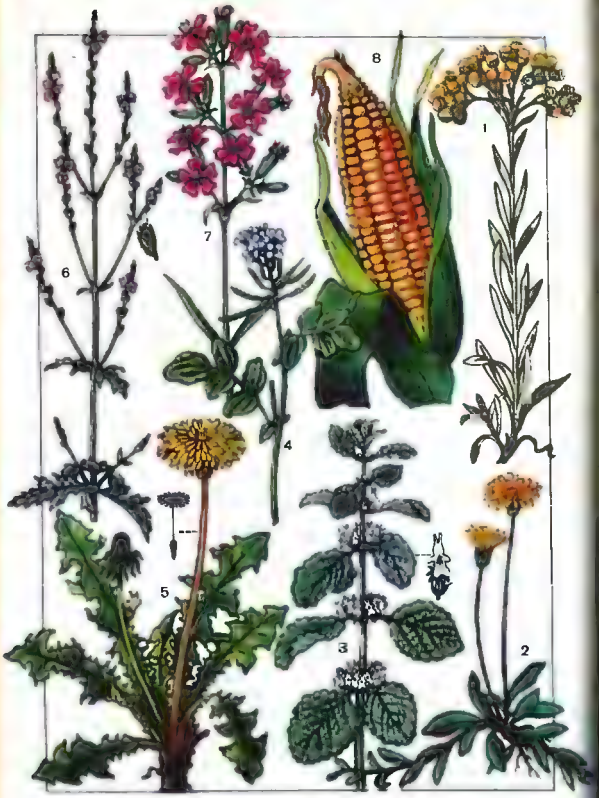
Суховершки звичайні *(1)*. Терен колючий *(2)*. Жостір проиосний *(3)*. Ревінь *(4)*. Смородииа чорна *(5)*. Шишшина собача *(6)*. Ожина сиза *(7)*. Щавель кіиський *(8)*.

ТАБЛИЦЯ X

Родовик лікарський *(1)*. Горобина звичайна *(2)*. Пижмо звичайне *(3)*. Тим'ян повзучий *(4)*. Кропива жалка *(5)*. Чорниця *(6)*. Брусниця *(7)*. Калина звичайна *(8)*.

ТАБЛИЦЯ XI

Парило звичайне *(1)*. Курячі очка польові *(2)*. Маренка запашна *(3)*. Грицики звичайні *(4)*. Коронарія зозуляча *(5)*. Соняшник однорічний *(6)*



ТАБЛИЦЯ XII.

Цмии пісковий *(1)*. Нечуйвітер волохатенький *(2)*. Шандра звичайна *(3)*. Настурція лікарська *(4)*. Кульбаба звичайна *(5)*. Вербена лікарська *(6)*. Віскарія звичайна *(7)*. Кукурудза звичайна *(8)*.

ТАБЛИЦЯ XIII.

Мучниця звичайна *(1)*. Овес посівний *(2)*. Буквиця лікарська *(3)*. Береза бородавчаста *(4)*. Огірочник лікарський *(5)*. Верес звичайний *(6)*. Волошка синя *(7)*. Кавун звичайний *(8)*.

ТАБЛИЦЯ XIV.

Ліщиниа звичайиа *(1)*. Гарбуз звичайний *(2)*. Морква дика *(3)*. Морква посівиа *(4)*. Пирій повзучий *(5)*. Хвощ польовий *(6)*.

ТАБЛИЦЯ XV.

Зеленчук жовтий *(1)*. Підмареииик справжній *(2)*. Остудник голий *(3)*. Хміль звичайиий *(4)*. Бараиець звичайиий *(5)*. Півники болотні *(6)*. Агалік *(7)*. Ялівець звичайний *(8)*.

ТАБЛИЦЯ XVI.

Любисток лікарський (1). Плаун колючий (2). Плаун булавовидний (3). Латаття сніжно-біле (4). Вовчуг колючий (5). Татарник звичайний (6). Петрушка городня (7). Квасоля звичайна (8).

2.3.5. ***Borago officinalis L.*** — огірочник лікарський.

Народні назви: *о*гіркова трава, бурячник.

Рос. назва: огуречник лекарственный.

Родина: Boraginaceae — жорстколисті.

Малюнок — таблиця XIII

Однорічна жорстковолосиста рослина, завишки 30—60 см, із запахом і смаком огірка. Стебло досить товсте, ребристе, соковите, всередині порожнисте. Листки м'ясисті, чергові, еліптичні або овальні, до основи звужені, тупі. Квітки і приквітники досить великі, овальні, на довгих звисаючих квітоніжках формують небагатоквіткові завійки, що зібрані в щиткововолотеве суцвіття. Чашечка 5-роздільна, біловолосиста. Віночок голубий, більший за чашечку, до 3 см у діаметрі. Цвіте з кінця V по VIII.

Росте на городах, засмічених, забур'янених місцях. Поширений майже по всій території України.

Надземна частина містить багато слизистих речовин, дубильні речовини (до 3 %), холін, сапоніни, сліди ефірної олії (особливо листя), кремнієву (розчинну) кислоту і жирні кислоти, смоли, каротин (3,4 мг%), алантоїн, вітамін С, солі марганцю, магнію, калію тощо.

Збирають надземну частину рослин з квітами. Свіже листя використовують в салатах.

Застосовують в народі як пом'якшувальний, обволікаючий, захисний від подразнень слизових оболонок засіб; як стягуюче, протизапальне, бактеріовбиваюче, що сприяє загоєнню (регенерації) слизистої, епітелію шкіри, стінок капілярів (дія кремнієвих сполук у комплексі); покращує відхаркування. Вживають при запаленні стінок шлунка і верхніх дихальних шляхів, при сухому кашлі; при запаленні нирок, водянці, ревматичних болях, при неврозі серця. Також при поганому обміні речовин в організмі, як легкопотогінне, сечогінне і проносне. Зовнішньо — для промивань, примочок на опіки, чиряки й наривн, висипки на тілі, на забиті місця, свербляві інфіковані ділянки. Використовують для полоскання рота, горла, особливо при їх запаленні, пошкодженнях спиртом, кислотами або лужними речовинами. Траву включають у відповідні лікувальні збори. Дітям дуже корисні весняні вітамініі салати з молодих рослин.

Вживають внутрішньо настій на кип'ятку, дехто трихвилинний відвар з настоюванням до охолодження. Беруть 2 столові ложки подрібненої трави на 0,5 л води, трохи (3 хв.) відварюють, настоюють, охолоджують. П'ють по третині склянки 4 рази за день; дітям по чайній чи столовій ложці (залежно від віку) від 3 до 8 прийомів протягом дня. Ефективно при кашлі, хрипоті, для примочок при висипках. Можна додати для настою щіпку рум'янку лікарського.

Зібрані восени корені використовують для надання напоям аромату.

Зберігають суху траву в ящиках, викладених папером, або у неведнких мішечках 2 роки.

2.3.6. *Calluna vulgaris (L.) Hull.*— верес звичайний.

Рос. назва: вереск обыкновенный.

Родина: Егісасеае — вересові.

Малюнок — таблиця XIII

Невеликий, сильно галузистий кущик, з дрібними вічнозеленими листочками, розміщеними супротивно, тісночерепичасто, в чотири ряди. Квітки зібрані в однобокі грона, які переходять у вкриті листками гілки; лілові або лілово-рожеві, а іноді білі або кремові, на коротких квітоніжках. Цвіте з VII, в VIII і IX. Смак рослини гіркий, в'яжучий; пахне медом. Росте на сухих і вогкуватих піщаних місцях, більше в соснових і мішаних лісах, на галявинах, сухих горбах, на лісових луках. Звичайно в нечорноземній смузі, рідше в чорноземній. Прекрасний медонос, хоча мед з нього темнуватий і дещо гірчить, але дуже корисний.

Збирають вкриті листками гілки з квітами. Сушать у затінку. Містить у собі дубильні речовини (до 7 %), мінеральні солі (кальцій, кремнеземова кислота), цукри, флавонові глікозиди (вважають, що в квітках вересу міститься ще не вивчені діючі речовини, які мають антимікробну дію).

Настій трави вересу — 4 столові ложки на 1 л окропу — вважають хорошим засобом при каменях у нирках; ним користуються при водянці. Настій трави з квіток суцвіть п'ють як профілактичний засіб проти утворення (як профілактика при схильності) піску, каменів у нирках, навіть після операційного їх видалення.

Як важливий компонент його включають у суміші для лікування від таких захворювань, як цистит (запалення сечового міхура), пієліт (запалення ниркових мисок), елементи крові у сечі внаслідок ниркових кровотеч і таких тяжких захворювань, як нефрити.

Верес входить у суміші трав при катарі шлунка, особливо з підвищеною кислотністю. Ось суміш (нейтралізує кислотність): трави вересу — 40,0 г, золототисячника (2.1.15) — 30,0 г, звіробою (2.1.28) — 40,0 г, холодної м'яти (2.1.35) — 20,0 г і кори крушини (2.1.21) — 20,0 г. Дві столові ложки цієї суміші на півлітра кип'ятку парять не менше 30 хвилин. Випивають за день у 3—4 прийоми.

Верес застосовують також як засіб, який заспокоює нерви і діє частково снотворно.

При розладжених нервах, безсонні, лякливості, надумливості (і т. п.) приймають таку суміш: трав кропиви собачої (2.9.4) — 30,0 г, вересу — 40,0 г, сухоцвіту болотяного (2.10.4) — 30,0 г, валеріанового кореня (2.9.6) — 10,0 г, з додатком (в залежності від особливостей організму хворого та наявності супутніх захворювань) інших рослин. Беруть 4 столові ложки цієї суміші, запарюють (напар у термосі) 1 л окропу (парять цілу ніч) і приймають по 4—5 ковтків через кожну годину, випиваючи все протягом дня чи доби.

Верес входить у збори відповідних трав для лікування від поносів, дизентерії, ентероколітів, ревматизму, артриту, подагри, уремії (самозатруєння організму від недостатньої дії нирок).

Його включають також у збори для лікування опіків (зовнішньо), екзем, гнійних глибоких запалень тканин пальців рук, ніг (так званий «волос», а науково — панариций) та інших гнійних запалень сполучних тканин, особливо глибоко розташованих (флегмона).

Є відомості, що верес доцільний (у сумішах) для лікування від пороків серця (коронарна недостатність). Корисний і чай з вересу.

Траву вересу зберігають у ящиках, викладених папером. Термін зберігання — до 3-х років.

2.3.7. *Centaurea cianus L.*— волошка синя.
Рос. назва: василек синий, или посевной

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XIII

Відомий бур'ян з голубувато-синіми квітами. Росте у посівах зернових культур, переважно озимих (жита), багаторічних трав, на межах. Квітки зібрані в кошики; крайові п'ятизубчасті, лійкоподібні, середні — трубчасті, фіолетово-голубуваті. Цвіте в VI—VII. Рідше зустрічаються квіти білі або рожеві. Рослина однорічна (рідше дворічна), заввишки 30—60 см, галузиста. Поширена повсюдно.

Збирають, зриваючи спочатку цілі (незастарілі) квіткові кошики, а потім висмикують з них віночки крайових синіх і дещо внутрішніх трубчастих пелюсток, але таких, що ще не мають сформованих насінинок з волосками. Побляклі віночки не збирають. Відразу ж сушать в затемненому місці. Висушені квіти повинні мати свій натуральний колір. Зберігають у полотняних мішечках або у скляних банках, закритих кришкою, у темному місці.

За деякими літературними даними рослина отруйна. В народі такою не вважається.

За біохімічним складом крайові квіти кошиків містять глікозид центуарин, який при гідролізі дає центауридин і глюкозу; цикоріїн, що при гідролізі розпадається на цикорігенін і глюкозу; ціанін (ціанінхлорид) — барвну речовину, що гідролізується до ціанідин-хлориду та глюкози. У квітах також міститься хлорид пеларгонідину. Крім того, пелюстки волошки синьої містять гіркоти, слиз, смоли, дубильні речовини, органічні кислоти, цукри, мінеральні солі, багаті на марганець та антоціановий глікозид ціанідин.

Застосовують пелюстки волошок в дозі: 1 повна чайна ложка на 1 склянку окропу, настоюючи хвилин 30. Процідивши, п'ють теплим по $^1/_3$ або по $^1/_2$ склянки 2—3 рази на день. Цей напар-настій приймають при хворобах нирок і сечового міхура (запалення нирок і сечового міхура, при спазмах і катарах, при простатиті — запаленні передміхурової залози). Волошки мають протиспазматичні властивості, вони жовчогінні (як самі по собі, так і у зборах).

Для лікування надокучливих наривів і чиряків в народі існує багато лікувальних засобів і процедур. Ось один з них: роблять суміш: квітів волошок синіх, трави кропиви жалкої (2.6.13), квітів нагідок (2.1.13), листків волоського горіха (2.1.30), трави хвоща польового (2.3.14), трави вероніки лікарської (2.7.2),— кожного компонента по 10,0 г. Додають трави братків диких (2.6.15) — 20,0 г і трави череди (2.6.5) — 15,0 г. 4 столові ложки цієї суміші заливають 1 л сирої води, витримують ніч, а вранці кип'ятять на слабому вогні 5—7 хвилин. Випивають цей відвар за день в 5 прийомів. Лікування триває (для так званого «повного очищення організму») до 6 тижнів.

При затримці сечі внаслідок запальних процесів у сечостатевих органах вживають гарячим відвар з такої суміші трав: пелюсток волошки синьої — 10,0 г, кореневища бузини трав'янистої (2.3.34) — 15,0 г, стовпчиків кукурудзи (2.2.14) — 10,0 г, листків мучниці (2.3.1) — 15,0 г, трави хвоща польового (2.3.14) — 5,0 г, трави грижниці (2.3.10) — 10,0 г і березових бруньок (2.3.4) — 15,0 г. Все змішують, готують як і попередню суміш, приймають до одержання позитивних наслідків.

Зовнішньо. З напару пелюсток волошок синіх у суміші з квітками бузини чорної (2.4.21) і травою *очанки* (2.12.3), в рівних за об'ємом пропорціях, роблять примочки на хворі очі. Цим же, але 1—2-хвилинним відваром, процідженим крізь ватку у чистій лійочці, закапують очі (по 4—5 крапель) при ослабленні зору, при так званій «курячій сліпоті», ячменях на очах, при нагноєннях.

Іноді на півсклянки цього відвару додають ще 15 крапель спиртової настоянки сушеного листя дурману (2.11.13) і користуються ним при нагноєннях очей (промивання, закапування). На пляшечці з такою настоянкою дурману треба зробити напис «сильна отрута» і зберігати подалі від дітей. Звичайно, не при всяких хворобах очей можна користуватися цими краплями. Найкраще, коли це дозволить лікар.

Досить ефективна дія пелюсток волошки синьої як засобу, що збільшує добову кількість видалення сечі при набряках, як допоміжний засіб при запаленнях ниркових клубочків та мисочок, профілактичний проти утворення в ннх каменів. Крім того, зовнішньо можна рекомендувати примочки з настою при блефариті (запаленнях окрайок повік), кон'юнктивіті (запалення слизистої очей), зверхчутливості на сонячне проміння. Певною мі-

рою діє проти мікробних і алергічних запалень очей.

Цвіт волошки застосовують при маточних кровотечах, хронічних шкіряних захворюваннях — фурункульозі, екземі; при трофічних виразках. У дерматовенерології волошку синю застосовують при мікробній екземі, піодермітах (вульгарних уграх, фурункульозі), хронічних уретритах, простатитах, як сечогінний, протимікробний засіб. Настій (10 г квіток на 200 мл води) по $^1/_4$ склянки тричі в день за 20 хвилин до їжі.

Зовнішньо настій квітів волошки синьої (1 столова ложка рослинної сировини на 1 склянку окропу) втирають у волосисту частину голови при осередковому і дифузному випаданні волосся, себореї. Настоєм (1 чайна ложка рослини на 1 склянку окропу) протирають надто жирну шкіру.

Готуючи ліки з волошки, слід пам'ятати, що вона хоч слабо, але отруйна. Протипоказана вагітним.

Сухі квіти добре зберігаються у скляних банках, закритих кришками; якщо пластмасовою — треба від часу до часу провітрювати. Час зберігання не встановлено. Гадаю, 2—3 роки.

2.3.8. *Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum et Nakai*, синонім *Citrullus vulgaris Schrad.*— кавун звичайний.

Рос. назва: арбуз обыкновенный.

Родина: Cucarbitaceae — гарбузові.

Малюнок — таблиця XIII

Широковідома харчова рослина, з великими плодами, що в ботанічній морфології належать до ягід. Батьківщина — Африка. Дуже давня культура, що використовувалась людиною як харчова і лікувальна ще 1500 років до нашої ери. В Європі поширилася з XI століття, тоді вона вважалась делікатесом. Тепер її культивують, особливо в південних областях (як столові, так і кормові сорти). Плоди мають не тільки дієтично-харчове, але й профілактичне та лікувальне значення не лише в народі. Популярні і в медицині, що оформила народні дані у свої понятійні категорії і терміни.

У м'якуші кавунів виявлено: до 8,7 % цукрів (переважно — фруктоза), 0,1 % органічних кислот (яблучна, лимонна), фолієву кислоту (вітамін РР) — до 8 мг%,

незначну кількість вітамінів С, B_1, B_2, B_6, нікотинову кислоту — вітамін, що приписується лікарями при пелагрі (шорстка шкіра та інше), психозах, коронарному атеросклерозі, гастроентероколітах, отруєннях свинцем, бензолом, миш'яком, ртуттю; каротин, фолієву кислоту, солі кальцію, калію, заліза, магнію, різні амінокислоти.

Кавуни цінуються передусім у свіжому виді — м'якуш, сік. Вживаються солоними і в різних переробках — від повидла до цукатів, у тому числі і зі шкіркою (кавуновий «мед»). Користуються також висушеною шкіркою. Лікувальне значення має і насіння зрілих кавунів.

Кавуни — одна з рослин, що історично багатовіковою емпірикою народів виявила свої лікувальні властивості. Їх просто необхідно їсти при захворюваннях сечоутворювальних і сечовивідних шляхів, насамперед при ниркових кольках, нирковім каменях і піску в них, а також у сечовому міхурі; при нефритах, що не супроводжуються затримкою рідини в організмі, при відкладанні солей, порушеннях обміну речовин (діабеті, ожирінні, артритах, атеросклерозі і взагалі при склеротичних захворюваннях), при гідронефрозі — лише за рекомендацією лікаря. Крім того, дуже доцільні кавуни при захворюваннях печінки, різних затруєннях організму — як привнесених зовнішньо, так і внутрішніми патогенними факторами; при недокрів'ї, в тому числі при фолієводефіцитній анемії (як носій вітаміну М), що сприяє виведенню з оргаізму холестерину. Кавуни корисні при аритмії та пороках серця, коронарній недостатності.

Багаторічні дані моїх записників переконують: кавуни мають своє лікувальне застосування при таких захворюваннях, як: ангіни, тонзиліт, носові кровотечі, інфекційні, в тому числі з гарячкою; шлунково-кишкові (гастрит з недостатньою кислотністю, запори, кровотечі, ентеріт, парапроктит); при хворобі Боткіна, жовчокам'яній хворобі, дискенезії жовчних шляхів; при деяких жіночих захворюваннях (запалення придатків, яєчників, при білих уплавах); захворюваннях шкіри як зовнішньо, так і внутрішньо (дерматити, екземи, піодермія, псоріаз). М'якуш кавунів є відомим косметичним засобом як при жирній, так і при сухій шкірі (аплікації, масочки, протирання ваткою з свіжим соком). Подрібнене насіння кавунів, розтерте з молоком, вживають при маточних кровотечах і як глистогінний засіб.

Внутрішньо приймають подрібнену майже до пилу

(краще на кавомолці) суху шкірку: «на кінці вістря ножа» (вчерть наперстка) 3—4 рази за день, запиваючи водою. Настій сухої шкірки (80—100 г на 0,5 л окропу — настояти до охолодження) приймають по півсклянки 4—5 разів на день при гастритах і хронічних запаленнях товстого кишечника та при інших захворюваннях його — за порадою лікаря. Відвар шкірок (20 г сирих або й сухих на 250 мл води) протягом 5—8 хвилин з настоюванням до охолодження приймають по півсклянки 2—4 рази за день як сечогінний засіб.

2.3.9. *Corylus avelana L.*— ліщина звичайна.

Рос. назва: лещина обыкновенная, лесной орех.

Родина: Corylaceae — ліщинові.

Малюнок — таблиця XIV

Велике кущове дерево, 3—7 м заввишки, з сірими пагонами. Листки чергові, досить великі, округлі або оберненояйцевидні, подвійнозубчасті, на верхівках загострені. Зверху вони темно-зелені, зісподу світліші, слабоопушені. Плід — горіх з листовидною обгорткою. Зелені обгортки (в народі вони теж мають лікувальне використання) створюють гніздо-миску, з якої горіх легко випадає при дозріванні. Чоловічі квітки (тичинкові) зібрані в сережку, жіночі (маточкові) — у двоквіткові діхазії. Щоб їх помітити, треба придивитись до верхівок квіткових бруньок. Цвіте в III—IV з малиновими приймочками у вигляді пензлика.

За біохімічним вмістом ядра плодів містять: до 71 % жирної невисихаючої олії, до 18 % білків, до 8 % вуглеводів, каротин, біотин, вітаміни B_1, E, солі заліза. В листях є: ефірна олія, пальмітинова кислота, мірицитрозил, цукроза. У корі — ефірна олія, таніди (до 10 %), флобафени, лігноцериловий спирт, бетулін.

Заготовляється у кінці травня — в червні листя, зелені обгортки («плюски») плодів і самі плоди (горіхи), а ранньою весною пилок із сережок. Сушать — звичайно.

Листя і кислуваті обгортки плодів, висушені і подрібнені, вживають окремо, а частіше — у відповідних сумішах для настою-чаю при лікуванні простатитів. Вживають також пилок з сережок ліщини (1—2 г двічі на день). Настій, відвар з кори іде для примочок на «жиляки»

при розширенні вен, на синяки при перифлебіті; внутрішньо — при лихоманці (малярії). Рекомендують також настій з молодого листя ліщини, зібраного (і висушеного) в період формування горішків, як оздоровчий засіб для очищення сечових шляхів. Дієтичне і лікувальне значення в народі мають і ядра горіхів. Розтерті з водою горіхи вживають при кровохарканні, ниркових каменях, здуттях, ознобі, для збільшення молока у квочих матерів-годувальниць, при виснаженні тривалою розумовою працею. У сумішах з медом горіхи їдять при недокрів'ї, ревматизмі. Горіхова олія діє протиглисно і корисна для епілептиків; для втирання при випаданні волосся. Подрібнені ядра, змішані з білком курячих яєць, використовували на свіжі опіки. Сухою перегонною деревини ліщини одержували лікувальну рідину «Лісова», яку у вітчизняній медицині вживали при екземі та інших захворюваннях шкіри.

Відвар листя використовують в медицині як сечогінне; при катарах кишок, хворобах печінки, для полоскання горла, додають у сидячі ванни при геморої, при захворюваннях шкіри. З цією метою застосовують і кору для ванн, а відвар з неї п'ють при катарах кишок.

Дозування. Настій: столову ложку подрібненої сировини на склянку кип'ятку (доза на один день). За нашими даними: півтори столові ложки суміші за об'ємом 1:1 кори і висушеного листя на півлітра води. Настій приймають по півсклянки до чотирьох разів на день. Для зовнішнього вживання: 2 повні столові ложки такої суміші або самої корн — відвару (3 хв.). Обгортки горіхів (сухі, подрібнені) приймають у формі настою з 3-х чайних ложок на 1 склянку окропу при простатиті. Краще настоювати у термосі годин 4—5. Приймають по третині склянки теплим. Краще, однак, використовувати їх у відповідних сумішах за призначенням лікаря.

Листя, кору і обгортки ліщини зберігають окремо. Час зберігання — 2 роки.

2.3.10. *Cucurbita Pero L.* — гарбуз звичайний.

Рос. назва: тыква обыкновенная.

Родина: Cucurbitaceae — гарбузові.

Малюнок — таблиця XIV

Всім відома культурна рослина. Культивується, крім неї, ще гарбуз волоський і г. мускусний. Всі вони мають багато сортів і форм. Походить з Південної Америки.

З лікувальною метою вживають оплодень, внутрішню м'якоть плодів, очищене від лузги насіння, висушену тонку шкірку плодів і так зване «молоко» з насіння без лузги.

М'якуш гарбуза містить: до 90 % води, білки (1 %), ферменти, цукри (4—11 %), клітковину (1,2 %), мінеральні речовини (кремній, фосфат калію, магнію та заліза (0,7 %), каротин, вітаміни С, B_1, B_2, нікотинову кислоту, безазотисті і азотомісткі органічні сполуки. Насіння — жирну олію (20 %), особливий фітостерон кукурбітол, смолу, до складу якої входить оксицеротинова кислота; ефірні масла, білкові речовини з важливими амінокислотамн, в тому числі лецитоном, тнрозоном; вітамін С, саліцилова кислота, тіамід, бромід, каротиноїди, цукор, клітковина (18,1 %), безазотисті речовини (9,2 %).

При хворобах нирок і сечового міхура з гарбузового насіння і конопляного сім'я, змішаних в рівних за об'ємом частинах, готують так зване «молоко». Спосіб приготування: висушене (не підсмажене) насіння гарбуза і коноплі (по 1 склянці) розтирають у глиняній посудині, поступово підливаючн 3 склянки теплої перевареної води. Потім проціджують, віджимаючи залишок. Одержане в такий спосіб «молоко» випивають протягом дня.

Це молоко застосовують переважно в тих випадках, коли в сечі є кров, затримується сечовипускання. Можна приймати і з несолоною гречаною кашею або підсолодити цукром чи медом. Самі зернятка (з'їдають три склянки на день) вважаються засобом, що виганяє глистів і навіть солітера. Після гарбузового насіння рекомендується прийняти порцію проносного (не рицину, а сірчано-кислої магнезії чи крушини у дозі індивідуальній, в залежності від віку пацієнта).

Свіжим гарбузовим м'якушем обкладають запалені місця при опіках, висипках, прищах, при екземі та інших шкіряно-обмінних хворобах.

Як харчовий продукт вважається в народі хорошим сечогінним засобом, який очищає не лише нирки, а й весь організм, оздоровлює печінку.

А от якою може бути методика використання насіння гарбуза проти стьожкових та круглих глистів. Кількість вилущеного насіння (зерняток): для дорослих — 300 г, для дітей 10—12 років — 150 г, 5—7 років — 100 г, 3—4 р.— 75 г і 2—3 р.— 30—50 г. Насіння розтирають, додаючи при цьому поступово по 10—15 крапель води. До розтертої маси додають 10—15 г меду або цукру. Приймають натщесерце по чайній ложці протягом години всю дозу. Через 3 години призначають проносне — сірчано-кислу магнезію, через півгодини роблять клізму.

Поясню від себе, з власної практики, що дітей та дорослих не треба надто (в залежності від віку) «жаліти» від проносного. Справа в тому, що мертві аскариди, що розкладаються в кишечнику, виділяють дуже отруйні речовини. Поки цього не сталося, краще сильною перистальтикою кишечника (від проносного) виштовхнути їх. Цього дня не слід давати хворому молоко, жирні страви. Лише каші, картоплю, хліб.

При шкіряних хворобах (дерматозах) теж допомагає м'якуш гарбуза, багатий на вітаміни B_1, B_2, PP і С. Хворим пухирчаткою, склердермією, васкулітами та іншими тяжкими дерматозами, якщо вони одержують кортикостероїдні гормони, неодмінно вводять до харчового раціону м'якуш гарбуза як препарат, що містить солі калію і сприяє виведенню натрій-хлориду, знятгю набряків (ниркового та й серцевого походження).

У народі для лікування використовують і верхню шкірку гарбуза (кращою вважається із стиглих зелених сортів). Звільняють її від м'якуша, сушать в теплому місці (при температурі не вищій 40 °С) і суху подрібнюють. Краще на кавомолці. Такий пилуватий порошок приймають тричі на день у дозі «на кінчику ножа» (2 г) після їжі і запивають водою. Це при набряках, старечих застійних явищах, поганому і малому сечовиділенні, свербінні тіла, порушеному обміну речовин.

В тих же випадках, а також при нефритах, п'ють відвар з плодових черешків гарбуза. Їх подрібнюють, сушать. Беруть 2—3 столових ложки такого гранулату і варять на малому вогні хвилин 20 у 2,5 склянках води.

Відставляють, настоюють накритим і випивають теплим протягом дня.

Деякі вчені твердять, що плоди гарбузових (гарбуз, огірки та інші) пригнічують сильний статевий потяг. У м'якуші гарбуза до 16 мг% каротину, який необхідний для нормального функціонування слизистих та шкіри.

Отже, перелічимо хвороби, при яких використовується гарбуз у народному лікуванні та й в офіційній медицині, та вкажемо дію рослини:

1. Нефрити — гострий та хронічний, гідронефроз, пісок та камені сечоутворювальних і сечовивідних органів, уретрит, цистит (бо сечогінний).
2. Гастрогінне; легко проносне (регулююче); поліпшуюче травлення.
3. Проти анацидного гастриту, проти печійки. При запорах. При коліті, ентериті, парапроктиті.
4. Опіки шкіри, відмороження, дерматити, лишаї (рожевий, червоний, плаский), псоріаз, косметичний засіб, екзема.
5. Бронхіт гострий і хронічний, ангіна, тонзиліт.
6. Аритмія, стенокардія, асцит.
7. Склероз, артрити.

Нагадую, що вживання великої кількості смажених зернят гарбуза може викликати нудоту і навіть блювання.

2.3.11. *Daucus carota L.*— морква дика.

Рос. назва: морковь дикая.

Родина: Apiaceae (Umbelliferae) — зонтичні.

Малюнок — таблиця XIV

Дворічна, часом однорічна трав'яниста рослина з білуватим стрижневим, тонким, неїстівним коренем, реберчатим, волосистим, високим (20—100 см) пагоном, що доверху стає галузистий. Нижні листки 2—3-чі перисті. Пелюстки по краю зонтика збільшені. Квіти білі, дрібні (в центрі зонтика часто неплідні), на довгих квітоніжках. Промені зонтика при плодах зібрані у гніздо, звідси народна назва «гніздечко». Цвіте VI—VII. Росте, як бур'ян, на схилах, сухих луках, узбіччях польових доріг, серед кущів.

Збирають у вересні шерстисті плодики — насіння (спочатку цілими зонтиками, а після висушування протирають руками та відвіюють на слабкому вітрі).

Зберігають у щільно закритих коробках.

У плодах дикої моркви виявлено: ефірну олію (1,6 %, а в південних районах України та Молдавії до 7,5 %), в ній — 60 % гераніолу; сумарно жирної олії в плодах до 17 %. В плодах є дубильні речовини (0,2 %), алкалоїди (1,4 %), органічні кислоти та мікроелементи.

Порошок з насіння дикої моркви (1,0 г на прийом, тричі на день) вживають при нетравленні шлунка і як вітрогінний та певною мірою проносний, сечогінний, жовчогінний, знезаражуючий, протибактеріальний засіб. Діє і протиглисно. Але найголовніше лікарське призначення насіння дикої моркви полягає в лікуванні нирково-кам'яної хвороби. Насіння дикої моркви приймають не тільки в порошку, а й у водному настої — 1 столова ложка насіння на 1 склянку окропу. Настоюють цілу ніч (краще у термосі), випивають по півсклянки гарячим за 3—4 рази. Дієта — як при нефритах. Дуже часто насіння дикої моркви включають в суміші лікарських рослин, що застосовується при лікуванні нирок, особливо від каменів нирок і сечового міхура.

Проте існують і певні застереження. Довільне користування цим засобом — небезпечне. Є різні варіанти використання насіння дикої моркви. Спочатку треба провести тривалий (до 2-х місяців) підготовчий період з прийманням відповідних лікорослин (зборів). Особливо коли вже сформувався калькульозний цистит. Але це — окрема тема. Тут тільки зазначу, що не всякі, не всі камені можна виганяти насінням дикої моркви. Посилення перистальтичного руху каналів і сечових шляхів може зрушити камені, пісок і перекрити сечовивідні шляхи, визвати уремію (отруєння організму сечею), а то і смерть. Процедуру використання моркви може встановити лише лікар, стаціонарно, в лікарні, з використанням «водного удару», ясна річ, попередньо визначивши тип каменів, їх розміри, розташування, індивідуальні особливості організму хворого тощо.

2.3.12. *Daucus sativus Rochl.*— морква посівна. (Стара назва: Daucus carota varietas sativa Hoffm.)

Рос. назва: морковь посевная.

Родина: Apiaceae (Umbelliferae) — зонтичні.

Малюнок — таблиця XIV

Походить з Середземномор'я. Відома культурна рослина, має багато селекційних сортів, виведених для одержання потовщених видозмінних коренів (в агрономії називаються «коренеплодамн»). Це їжа, корм для тварин і лікувальний засіб, що підтверджується народним досвідом і офіційною медициною.

В коренях культурної моркви багато каротинів (від 9 до 12 %), в залежності від сорту, а у свіжому соці до 14 мг%. Каротин (назва речовини від старої видової назви моркви) — це провітамін А, котрий в організмі людини в присутності жиру перетворюється на вітамін А, наявний у моркві в комплексі з вітаміном С. Крім того, у моркві нннвлено: вітаміни B_1, B_2, B_6, B_{12}, Д, Е, Н, К, Р, РР, фолієву та пантотенову кислоти. Каротиноїди є природними барвниками (наприклад, у жовтку пташиного яйця) жовтого або оранжевого кольору, що містять чимало хімічних речовин. У коренях моркви є цукри (до 15 %), полісахариди — клітковина, пектини, органічні кислоти, ефірні масла, флавоноїди, стероли, ферменти, лицетин, фітонциди. З мінеральних солей вкажемо на сполуки з йодом, сіркою, фосфором: солі, міді, калію, кальцію, заліза, кобальту, бору та інших.

Крім страв з моркви, вживають сире, стерте на тертущі, коріння і вичавлений (з осадком) сік. Вважають їх корисними й вітамінними при поганому травленні, при недокрів'ї, захворюваннях печінки та жовчних шляхів (навіть при жовтяниці, хоч при постійному вживанні шкіра набирає жовтого відтінку), при хворобах нирок і сечовивідних органів, схудненні, захворюваннях дихальних шляхів, при різних судомних явищах. Зовнішньо — при опіках, відмороженнях. Їдять моркву або п'ють сік при запорах, як глистогінне, як відхаркувальний засіб. Внутрішньо і зовнішньо — при захворюваннях шкіри (в т. ч. хронічних), при екземі, на рани, що кволо загоюються, для лікування слизнстої рота, горла, носа (хронічна нежить, ларингіт). М. А. Носаль радив моркву людям похилого віку — склеротикам, хворим діабетом; для догляду за шкірою обличчя (в косметиці), особливо ж для підтримки здоров'я дітей взимку, і як протиглисне. Їсти сиру моркву майже щоденно рекомендується туберкульозникам, хворим гемороєм, при бронхітах, інших захворюваннях дихальних шляхів. Корисно і гіпертонікам, хворим на нефрит, цистит, хворим нирковими каменями, взагалі як сечогінне, а також при виразках у кишечнику.

В офіційній медицині лікарі рекомендують жировий розчин каротину у вигляді примочок, компресів з емульсії. З насіння моркви посівної виділена сума флавоноїдів — «даукарін». Препарат діє спазмолітично, поліпшує коронарний кровообіг. Лікарі призначають його (таблетки) для лікування і профілактики від коронарної недостатності. Аналогічний препарат одержують з насіння кропу, феихелю.

У коренях моркви (і в соці) є специфічні сполуки сірки, які стимулюють ріст корисних бактерій в органах травлення. Ці кишечні бактерії продукують молочну кислоту. Таким чином вони підтримують організм і оберігають від інфекцій травний тракт (за термінологією лікарів — «морква корисна при дісбактеріозі»).

Приємно констатувати, що відомості вчених перегукуються з народною мудрістю. Для малих дітей і молоді при поганому харчуванні, недокрів'ї, запальних станах на шкірі, скрофульозі внаслідок довгочасного, виснажливого поносу і порушеного обміну речовин, при авітамінозі, допоміжно при глистах — показана морква. Вона діє вітамінізуюче, спазмолітично, корисна при діабеті. Доведено, що наявність пектину в моркві знижує вміст холестерину в крові. Це свідчить про ефективну антисклеротичну дію.

Як дієтичний продукт морква поліпшує перистальтику кишечника, еластичність і захисні властивості шкіри, епітелію у слизистих оболонках.

Лікувальні форми. Терта морква свіжих коренеплодів (або сік). Грудним дітям 20—40 г у 2—3 порціях, можна підсолодити або присмачити фруктовим соком. Малим дітям — 40—60 г на день (як глистогінне і при авітамінозі). Варена морква теж прийнятна, але значно втрачає своє терапевтичне значення. Дорослим — до 120 г соку (в початковій стадії цукрової хвороби (діабет) і як протисклеротичне). Корінь вживають при послабленому зорі, при декотрих дерматозах, пов'язаних з нестачею вітаміну А.

Морква корисна при захворюваннях слизистої і рогівки очей як у випадках гіповітамінозу А, так і при інших причинних факторах захворювання очей. Рекомендують моркву при хворобах, пов'язаних з порушенням мінерального обміну, наприклад, при різних хронічних обмінних поліартритах, атеросклерозі, також при жовчних і ниркових каменях. Морква корисна людям, що працюють зі значним психічним і фізичним перевантаженням, дітям, схильним до простуд та шкіряних захворювань. Їдять її і при захворюваннях лімфатичних залоз (в тому числі і туберкульозом).

Гадаю, правомірно ще раз підкреслити наведеними матеріалами життєве єднання науки і народної емпірики. Це, звичайно, не поодинокий приклад. І вельми приємний.

2.3.13. *Elytrigia repens (L.) Nevski. (Agropyron repens L.),* старий синонім — Triticum repens L.— пирій повзучий.

Рос. назва: пырей ползучий.

Родина: Poaceae (Gramineae) — злакові.

Малюнок — таблиця XIV

Широковідомий і поширений кореневищний бур'ян. Рано навесні або восени, а також влітку на парових полях при культивації і боронуванні вигрібають цілі купи тонких кореневищ пирію. Залишається вибрати місця з пирієм, де давно не вносились отрутохімікати і мінеральні добрива, зібрати, перебрати ці кореневища, звільнити їх від відмерлих частин та зелених паростків і додаткових коренів, відмити в холодній воді, розстелити на деякий час на сонці і вітрі (щоб прив'яли). Потім порізати на дрібну січку або висушити на горищі.

За біохімічним складом кореневища містять полісахариди, тритицин, крохмаль, манніт (2,5—3,0 %), левульозу (3—4 %), агропірен, глікованілін, солі яблучної кислоти, білкові речовини (до 9,2 %), слизисті речовини, камедь, сапоніни, жирну олію, ефірну олію (до 0,006 %), аскорбінову кислоту (до 150 мг %), каротин (до 6 мг %).

У народному лікуванні використовують кореневища пирію передусім як обволікаючий, сечогінний, кровоочисний, злегка проносний засіб, що також відновлює порушений обмін речовин.

Напар (настій) кореневищ пирію (від 30 до 60,0 г на 1 л окропу) приймають при шлунково-кишкових захворюваннях, при жовчних і ниркових каменях, при різних шкіряних хворобах, при фурункульозі, цукровому діабеті, відкладенні солей, остеохондрозі, артритах, запаленні суглобів, захворюваннях печінки, запаленнях сечовивідних каналів і сечового міхура, набряках, зокрема, у животі (асцит), а також як відхаркувальний засіб. Частіше, однак, кореневища пирію включають у суміші рослин для лікування вищезгаданих хвороб.

Для відхаркування і кращого виділення мокроти з дихальних шляхів застосовують таку суміш: кореневища пирію, липовий цвіт (2.4.24), квіток бузини чорної (2.4.21), листків підбілу (2.4.26) і квіток дивини (2.4.28). Усі компоненти суміші беруть в рівних частинах (по об'єму). Приймають денно до 3 склянок такого напарунастою з 3 столових ложок суміші на 750 мл окропу. Приймають при різних грудних захворюваннях.

Кореневища пирію збуджують фільтрацію в нирках та збільшують сечовиділення. Полегшують видалення шкідливих продуктів обміну речовин, «чистять кров» (депуративна дія). Наявність розчинних кремових солей (аналогічно як і у спориш) благотворно діє на шкіру, слизові оболонки, сполучні тканини, внутрішні органи, кровоносні судини, надає еластичності стінкам капілярів. Кореневища пирію включаються у збори, що їх використовують у вигляді настою чи відвару при ревматизмі, висипах, вугрях, алергії, харчовому отруєнні і набутих інфекціях (при лікуванні великими дозами антибіотиків), а також при уремії. Пирій, звичайно, не панацея, але надійний допоміжний засіб, яким не слід нехтувати.

Народ давно помітив, що собаки після зимового авітамінозу охоче ранньої весни поїдають молоді листки і кінчики стебла пирію.

Строк зберігання кореневищ пирію, думаю, до 3-х років.

2.3.14. *Equisetum arvense L.*— хвощ польовий.

Народна назва: сосонка польова.

Рос. назва: хвощ полевой.

Родина: Equisetaceae — хвощеві.

Малюнок — таблиця XIV

Багаторічна трав'яниста рослина з чорнуватими підземними і надземними стеблами, членистими кореневищами, на яких можна знайти круглі бульбочки, немовби горішки. Ці горішки їстівні (особливо печені), борошнисті, за смаком трохи нагадують картоплю. Стебла двоякого виду: спороносні з'являються рано навесні, негалузисті, заввишки 10—25 см, червонувато-білі, соковиті, з великими піхвами, з 8—9 зубцями на кожному членику стебла, на верхівці несуть овально-циліндричний спороносний колос; неплідні (вегетативні) стебла розвиваються пізніше. Вони галузисті, заввишки до 50 см, тверді, борозенчасті, членисті і з піхвами, які мають 8—9 чорних зубців з білою облямівкою. Гілки розміщені кільцями у вузлах стебла, іноді утворюють вторинні дрібніші гілочки. Гілки прості, найчастіше прямостоячі (на відміну від інших видів хвоща), борозенчасті, на піхвах 4—5 зубців. Спори з'являються у IV—V.

Росте на парових полях, на луках, часом як бур'ян у посівах (особливо багаторічних трав), на пісках, вздовж річок, у вологих світлих лісах. Поширений по усій республіці.

У нас ботаніки налічують 9 видів хвоща. З лікувальною метою заготовляються у суху погоду вегетативні патони влітку (VI—VIII); сушать на горищах з хорошою вентиляцією, розстелюючи шаром до 5 см на папері. Заготовляють стебла лише хвоща польового (стебла інших видів бувають отруйні). Найчастіше плутають хвощ польовий з хвощем лучним (Equsetum pratense L.), який не заготовляється. Подамо деякі відмінності. Абн не помилитись, збирайте хвощ на сухих полях, луках. Стебла у хвоща польового ясно-зелені, ребристі, без кременистих бугорків, галузки направлені навскіс уверх, кільчато-галузисті; у лучного хвоща стебла синьо-зелені, вкриті кременистими бугорками, галузки відставлені або направлені вниз, найчастіше нерозгалужені. Піхви у польового — у вузлах, циліндричні,

зубчасті; зубці трикутно-ланцетні, чорнуваті, мають білу облямівку, зрослі по 2—3. У лучного хвоща піхви циліндричні, бокальчасті; зубці незрослі, широколанцетні, з ледь помітною білою облямівкою. Росте у лісах, на узліссях, серед кущів, по вологих луках, край боліт, біля річок.

Інші види хвощів ще більше відрізняються від вищенаведених, їх легше відрізнити.

Хвощі дуже багаті кремнієм — кремнієвою кислотою (розчинна). Хвощ польовий містить близько 17 % мінеральних солей. У попелі рослини кремнію — до 60 %. У хвощі польовому є солі калію та кальцію. Але настої, відвари його стебел «вимивають» з організму кальцій. Крім того, у хв. польовому є флавонові глікозиди еквізетрину, еквізетрин, еквізетоїнові сапоніни (до 5 %), смоли та жири, органічні кислоти (аконітова, щавлева, яблучна), аскорбінова кислота (до 278 мг%), гіркоти, алкалоїди (нікотин, палюстрин, триметоксиспіридин, диметилсульфон), дубильні речовини, каротин та флавоноїди (ізокверцитрин і 5-глюкозидгалеолін).

У народному лікуванні хвощ польовий (сосонка) дуже популярна рослина, що використовується при різних хворобах (в першу чергу, нирок і сечового міхура). Дехто висловлюється, що як сечогінний засіб діє він різко, подразнює нирки і в цьому розумінні поступається більш делікатним засобам — наприклад, листям мучниці (2.3.1).

За нашими даними, напар або відвар хвоща у кількості 10 до 30 г сухої рослини на 1 л води приймають до 3 склянок протягом дня. Вважається, що вживання хвоща сприяє видаленню ниркових каменів, зменшує біль в ділянці міхура, збільшує виділення сечі, зменшує набряки, пухлини, зменшує кількості білка в сечі, очищає сечоводи від усяких шлаків. Можна думати, що цим самим хвощ поліпшує загальний стан обміну речовин, бо впливає на печінку, селезінку і кишечник. Хвощ вважається необхідним компонентом у сумішах для лікування подагри і ревматизму, а також при хворобах, які супроводжуються набряками й застійними явищами. Інколи застосовують хвощ як кровоспинний засіб.

Зовнішньо настій хвоща вживають для примочок при хворобах шкіри, на рани, чиряки роблять гарячі компреси (тривалість 3—4 години, після чого легко змазують компресоване місце жиром) на так звані «шпори» на п'ятках, кістках ніг (відкладення солей). До речі, на

«шпори» роблять також компреси з відвару коренів дивосилу (2.4.10): 5 хвилин, 1 ст. ложка на 1 повну склянку води. Треба мати на увазі, що деякі організми не переносять (ідіосинкразія) дивосилу. Тоді з'являються сильні набряки, що можуть нагадувати навіть бешихове запалення.

При смердючому диханні втягують у ніздрі і полощуть ротову порожнину водним настоєм хвоща: 2 столові ложки на 1 склянку води, парять цілу ніч.

Хвощ у сумішах:

1. При болісному виділенні сечі п'ють гарячий чай з настою-напару суміші трави хвоща і квіток рум'янку лікарського (2.1.34) порівну за об'ємом. Прийом — 3 склянки на день.

2. При спазмах сечового міхура ковтками п'ють гарячий напар з квіток волошки синьої (2.3.7) і трави хвоща, змішаних порівну. В той же час роблять масажі ділянки міхура, а потім на 1—2 години кладуть на низ живота «подушечку», наповнену гарячим розпареним хвощем.

3. Див. також нарис про волошку (2.3.7) і про дудник (дягель) лісовий (2.1.9).

Хвощ застосовують і в деяких інших сумішах. Про дію на організм, фармакологічні властивості і застосування в медицині детальніше рекомендую зазнайомитись з праці Ф. І. Мамчура.

У фітотерапевтичній літературі автори, особливо дослідники-вчені, відзначають кровоспинні, протизапальні і дезинтоксикаційні (отрутовидальні) властивості настоїв хвоща. Сприяє, наприклад, видаленню свинцю з організму. Кремнієві солі хвоща в сечі утворюють захисні колоїди, що перешкоджають кристалізації деяких мінеральних компонентів і таким чином запобігають утворенню сечових каменів. Стверджується, що організм не звикає до хвоща і не припиняється його дія при тривалому прийманні. Треба, однак, підкреслити і знати, що не варто перевищувати його дозування. Крім того, він протипоказаний (індивідуально певним хворим) при нефритах і нефрозах. Водні галенові форми рослини мають дезинфікаційні властивості, використовуються для зовнішнього застосування при хронічних, що кволо гояться, виразках або гнійних ранах. Всередину траву хвоща польового приймають у комплексних лікувальних зборах трав. Ліки готують методом «водяної бані» — 1 столова ложка на повну склянку гарячої кип'яченої води, «баия» протягом 30 хвилин. Доливають

після неї кип'яченою водою до 200 мл. Відвар можна зберегти у холодному місці до 2-х діб. Приймають по $^1/_2$—$^1/_3$ склянки 2—3 рази на день через 1 годину після їжі. В таких дозах рекомендується при пієліті, циститі, уретриті; як ремінералізуючий засіб особам похилого віку.

У зв'язку з присутністю кремнієвих сполук траву хвоща застосовують при атеросклерозі судин серця і головного мозку, при запальних захворюваннях нирок, сечовивідних шляхів, при каменях, ураженнях капілярних судин, при туберкульозі легень і шкіри.

Зважаючи на кровоспинні властивості хвоща польового, його здатність, прискорювати виведення з організму свинцю, препарати з нього призначають при гострому і хронічному отруєнні свинцем; при гемороїдальних і маткових кровотечах.

Траву хвоща в народі зберігають у ящиках, викладених всередині папером. Строки зберігання — до 4-х років.

2.3.15. ***Eryngium compestre L.*** — миколайчики польові.

Рос. назва: синеголовник полевой.

Від Eryngium planum L. (миколайчики плоскі), докладний нарис про які дивіться в розділі про хвороби дихальних шляхів (2.4.6), ця рослина відрізняється формою, яка дещо нагадує кущик, має менший зріст. Вся рослина соковито-зелена, а кореневища шнуровидні. Прикореневі листки — двічі-тричі парноподільні, середні стеблові — стеблообгортаючі. Квіти білуваті, суцвіття кулясті, знизу мають з обох сторін кілька колючок в 2—3 рази довших від головчастих суцвіть. Росте на відкритих сухих схилах, межах, лісових галявинах, обабіч доріг. Зустрічається у Лісостепу, південному Поліссі — рідко, частіше — у Степу, Закарпатті, Криму.

В народі використовується вона здебільшого як сечогінний (корені), жовчогінний засіб. Надземну частину — при нирковокам'яній хворобі і в основному — аналогічно до вживання миколайчиків плоских.

2.3.16. *Filipendula vulgaris Moench.*— гадючник звичайний.

Народна назва: балабан.

Рос. назва: лабазник обыкновенный.

Родина: Rosaceae — розові.

Багаторічна рослина, відома в народі своїми веретеновидними або кулястими бульбами на видозмінних коренях. Стебла заввишки 60—150 см, прямостоячі, ребристі. Листя зверху голе, темно-зелене, знизу білоповстисте, переривчасто-розсічене, з боковими листочками, видовженими, глибоконадрізаними. Стеблові листки чергові, з великими прилистками. Квітки дрібні, шестичленні. Пелюстки жовті або білі, іноді рожеві. Зібрані квіти у багатоквіткові щитовидні волоті; пахнуть медом. Цвіте в VI—VII. Поширена по всій Україні, крім Карпат. Росте на сухих грунтах — на луках, узліссях, схилах, лісових галявинах.

Для лікувальних цілей восени або ранньою весною викопують корені з бульбами, а також траву, зібрану під час цвітіння. Викопані кореневища і бульби добре відмивають холодною водою, ріжуть на куски і сушать на горищі або під наметом; траву сушать звичайно.

За біохімічним складом усі частини рослини містять дубильні речовини (14—36 %) і глікозид гаультирин (до 0,03 %). У коренях є крохмаль і невелика кількість нітаміну С. У надземній частині є аскорбінова кислота (у листях до 230—290 мл%), ефірна олія і флавонова сполука гіперин.

В народі рослина має досить широкий спектр лікувального використання. При одних хворобах прнділяють більшу увагу до використання самих бульбокоренів, при інших — цілої рослини. Раціональнпм є, на мій погляд, використання її при порушеному обміні речовин, запаленні слизистих оболонок шлунково-кишкового тракту, захворюваннях нирок і сечовивідних шляхів.

Підтверджено в'яжучу і сечогінну дію рослини.

Використовують рослину при виразковій хворобі шлунка, ниркових каменях, хворобах шкіри (від порушеного обміну речовин), в певній мірі — при маточних кровотечах, геморої, ревматизмі, подагрі. Сумнівною є раціональність використання гадючника при епілепсії (хіба в сумішах з іншими травами), при укусі скаженого собаки, від укусу отруйної змії, хоча на Поліссі

це практикували. Те ж саме при венеричних хворобах (вона родичка гадючника в'язолистого, тому повинна мати йому притаманні властивості). Взагалі — переконався, що рослина ця якось особливо притягує до себе тих «лікувальників», що гаразді на вигадки, в які, на жаль, самі потім вірять. А рослина і справді цікава. В народі можна почути різні поради щодо лікувальних форм і дозування як окремих частин рослини, так і усієї рослини. Внутрішньо. Настій бульбокоренів: одна столова ложка бульбокоренів на 200 мл окропу. Нагрівають на водяній бані 10 хв, настоюють 2 години, по одній столовій ложці 4 рази на день. Настій трави з квітками: одна столова ложка подрібненої сировини на 0, 5 л окропу, настоюють у термосі одну ніч. П'ють по чверті склянки 4 рази на день. Настойку (1:10, на 30%-ному спирті або горілці) по 30 мл тричі на день при гастритах і гінекологічних захворюваннях. Зовнішньо — відвар (10 г коренів на 1 л води) для обмивань.

Кожну частину рослини (квіти, корені, цілі рослини) зберігають окремо. Строк зберігання — 3 роки.

2.3.17. *Galeobdolon luteum Huds. (Lamium galeobdolon Grantz.)* — зеленчук жовтий.

Народні назви: глуха кропива жовта, губаня.

Рос. назва: зеленчук желтый.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок — таблиця XV

Трав'яниста багаторічна рослина, заввишки 15—50 см, з простим, знизу висхідним, часом розгалуженим, негусто опушеним стеблом. Біля основи пагони бувають червонуваті. Листя черешкове, яйцевидне, двоякогородчасте з білуватими плямами (на старших). Кільця в суцвітті здебільшого 5-квіткові, війчасті. Чашечка дзвінкувата, 10—12 мм завдовжки, з ланцетно-шиловидними зубцями. Віночок довгастий, жовтий, 17—25 мм завдовжки, верхня губа його по краю довговійчаста. Росте в тінистих лісах, на вологуватих місцях, подекуди серед кущів. Поширений майже по всій Україні, крім степу і Криму. Рослина під снігом зберігає свій колір, і деякі її пагони можна зустріти розквітлими вже в квітні. Звичайно ж цвіте в V—VI.

Збирають листя та пагони або верхівки стебел під час цвітіння. Сушать в провітрюваних місцях у затінку.

Лікувальне значення рослини пов'язане з наявністю в ній порівняно великої кількості водорозчинних кремнієвих сполук. В офіційній фітотерапевтичній літературі рослина не фігурує. Серед травознаїв цінується як засіб для лікування захворювань нирок і сечовивідних шляхів, особливо при ослабленнях нормальної функції, застійних явищах, нетриманні сечі у літніх людей, при тяжких захворюваннях, а також для запобігання розвитку і становлення цих хвороб при ниркових недомаганнях.

Вживають його в народі так: беруть дрібку зілля (приблизно 1 чайна ложка) на 1 склянку крутого окропу; настоюють не менше півгодини під накриттям і п'ють 2—3 рази на день по півсклянки теплим невеликими ковтками.

Висушену подрібнену траву, зібрану під час цвітіння, включають у суміші для певних хворих при таких захворюваннях, як різні форми нефритів, пієліт, цистит, уретрит та при менш тяжких захворюваннях, пов'язаних із порушенням обміну речовин в організмі. Також для лікування від аденом передміхурової залози.

Суху траву з квітами зеленчука зберігають у мішечках в сухому місці, а тепер часто і у скляних банках, закритих пластмасовими кришками. У вологому середовищі трава злежується і псується, втрачаючи свою лікувальну силу.

Строк зберігання — 3 роки.

2.3.18. *Galium vernum L.* — підмаренник справжній.

Рос. назва: подмаренник настоящий.

Родина: Rubiaceae — маренові.

Малюнок — таблиця XV

Серед шести родів цієї родини, що в Україні відмічені ботаніками, п'ять активно використовували в народному лікуванні, згодом і в науковій медицині. Один з них, наприклад круціата гола Cruciata glabra (L.) Ehrend (давніша назва — Galium vernum Scop. — підмаренник весняний), відкрита мною вперше (як лікувальна в народі) у 1981 році (див. нарис. 2.13.1). На мій погляд, усі представники цієї родини, що ростуть у нас,

гідні пильної уваги дослідників і обіцяють науці, крім відомих, ще й нові можливості медичного використання.

Підмаренник справжній — досить популярна в народі рослина. Вона багаторічна, заввишки 15—80 см, з прямими, слабими, короткоопушеними стеблами, які піднімаються з галузистого кореневища. Квітки в довгій густій пірамідальній волоті, з медовим запахом, яскраво-жовті, дрібні. Листки зісподу сірувато-бархатисто опушені, зверху темно-зелені, блискучі, вузьколінійні, гострокінцеві, по 6—12 в кільці. Цвіте з кінця VI—VII. Смак рослини гіркий, в'яжучий.

Росте на сухих горбах, луках, обабіч доріг, на межах, схилах серед чагарників, на галявинах. Поширений повсюдно.

За біохімічним складом він містить (в надземній частині) глікозид асперулозид, дубильні і пігментні речовини, лимонну кислоту, каротин, аскорбінову кислоту, сліди ефірної олії і сичужний фермент. Це використовується для виготовлення особливого сорту сиру.

Є дані, що при поїданні підмаренника коровами молоко набирає червоного забарвлення. Але певен, це не стосується всіх видів цього роду підмаренників.

В народі збирають усю рослину під час цвітіння і квітки окремо. Квітки сушать швидко (тонким шаром), щоб не почорніли.

Вживають всередину напар з подрібненої рослини при водянці. Беруть 2 столові ложки трави з квітами на півлітра окропу. П'ють по півсклянки настою 3—4 рази на день. Влітку — сік із свіжої рослини по 3—4 чарки на день за 2—3 прийоми як сечогінний засіб при водянці, хворобах нирок, висипках на шкірі, нариві, екземі тощо.

Зовнішньо напар і сік з рослини вживають для промивання ран, нарівів. Для цього ж користуються присипкою з розтертих сухих квіток підмаренника.

Уся надземна частина рослини вважається кровоспинним засобом поряд з розтертим насінням липи, травою грициків (2.2.4), водяного перцю (2.12.4), споришу (2.1.46), соком кореня живокосту (2.4.22). При кровотечі з носа втягують у ніздрі сік підмаренника, а рани, що кровоточать, присипають порошком з квіток.

Болгарські дослідники твердять, що підмаренник справжній діє легко проносно, сечогінно, його рекомендують при набряках, катарах шлунково-кишкового тракту; при скрофульозі (нариві, чиряках). В народній

болгарській фітотерапії сік зі свіжої рослини вживають при хронічних шкіряних висипках і раку шкіри. У нашій фітотерапевтичній літературі, крім поданих вже вище даних, згадується про застосування цієї рослини як болезаспокійливого і взагалі заспокійливого засобу, а в деяких місцевостях — при захворюваннях печінки, запаленні легень, атеросклерозі, невралгії, діабеті. Не повторюючи аналогічних відомостей, скажу ще про вживання підмаренника справжнього в народі при епілепсії, істерії і слабо концентрований настій трави для втягування невеликими порціями в ніс при кровотечах з нього. Настій трави: 1 столова ложка на склянку води, по півсклянки 3—4 рази на день. Підмаренник рекомендується в дерматології — приймати внутрішньо при екземі, нейродерміті, сверблячці, псоріазі, фурункулах та інших піодермітах, при васкулітах.

Траву і квіти (суцвіття) зберігають окремо у щільно закритих коробках, викладених всередині папером.

Час зберігання, на мій погляд, до 2-х років.

2.3.19. *Herniaria glabra L.* — остудник голий. (H. cuavis Klok.)

Народні назви: собаче мило, грім, подвижник (від слова «подвига»), грижниця.

Рос. назва: грыжник голый.

Родина: Caryophyllaceae — гвоздичні.

Малюнок — таблиця XV

Однорічна, трав'яниста рослина з слабкими, галузистими пагонами, завдовжки 5—30 см (вкритими волосками або голими); зеленкувато-жовтуватого кольору. Квіти дрібні, 5-членні, жовтувато-зелені, зібрані в головчасто-колосовидні суцвіття і в пазушні клубочки. Листки невеличкі, овально-круглі. Цвіте у VI—VII. Росте на перелогах, парових полях, близько підніжжя піщаних горбів, іноді на занедбаних хуторських садибах і городах. Рослини в сухому виді пахнуть кумарином. Зрізані відростають. Поширений майже по всій Україні.

Збирають траву в суху погоду, зрізуючи її при корені (часом треба витрясти і очистити від піску). Сушать у затінку.

Остудник голий містить у собі: сапоніни (3 %), до яких

входить герніарова кислота із сильною гемолітичною дією (0,4 %), а також дубильні речовини, цукри, мінеральні солі, органічні кислоти, алкалоїд паранхін, сліди ефірної олії (0,6 %), кумаринові речовини — герніарин (0,2 %), флавоноїди (кверцетин, рутин).

Аналогічно травознаї використовують остудник багатошлюбний — H. polygama I. Gray. Він має 4-членні квітки, а листки, як і в попереднього виду, голі, чашечка продовгувата, знизу з видовженими гачкуватими волосками. Росте на відкритих місцях, у соснових лісах. Листя його містить багато кумарину, запашні.

В народі приймають грижницю (остудник) саму або в сумішах з іншими рослинами. Готують звичайно напар (настій): 30,0—50,0 г на 1 л водн, що вважаю завищеною нормою,— достатньо одної столової ложки на 1 склянку окропу. Пити по півсклянки тричі на день як сечогінний засіб. При піску та каменях у нирках і сечовому міхурі (навіть коли вони вже у сечоводі), при водянці, затримках сечовиведення, при підвищеній кількості білка у сечі; при спазмах сечового міхура, майже при всіх видах хвороб нирок. Застосовують при мимовільному сечовипусканні, при венеричних хворобах, а також при ревматизмі, артритах і подагрі.

У деяких місцевостях п'ють такий напар при болях після важкої фізичної праці або внаслідок травм після піднятя великої ваги (при «подвизі», як кажуть у народі).

Остудник голий виявляє легку сечогінну дію внаслідок антагонізму різних груп сполук і незначної протискоротливої дії на гладкі м'язи, переважно сечових шляхів. Витяжки з сировини можуть у деяких осіб збільшувати діурез, в залежності від функціонального стану нирок, однак загально полегшують видалення іонів натрію і хлору, а також сечовини. Можуть одночасно розчиняти відкладення каменів, особливо сечовинних, найкраще тоді, коли сеча є слаболужна. Остудник здійснює також антибактерійну дію. У народному лікуванні інших країн остудник голий є засобом проти сечових каменів. Рекомендується і при скупому сечовиділенні, тривалому запаленні ниркових клубочків (гломерулонефрит), сечовиводів (нефрит) і сечового міхура (цистит), при схильності до формування каменів (в тому числі, вважаю, і після операційного усунення каменів, особливо при піску у сечовиводах і сечовому міхурі.

Входить до складу польських препаратів «урозан», пасти «фітолізина». Дозування: відвар трави остудника (грижника) 0,5—1 столову ложку на 1—1,5 склянки води; варити 5 хвилин, відставити на 10 хвилин, процідити і пити по 1/3 склянки тричі на день між прийомами їжі.

Траву остудника зберігають у дерев'яних ящиках, всередині викладених папером. Строк зберігання — 2 роки.

2.3.20. *Humulus lupulus L.*— хміль звичайний.

Рос. назва: хмель обыкновенный.

Родина: Cannabaceae — коноплеві.

Малюнок — таблиця XV

Багаторічна відома рослина. Щороку навесні з кореневищ виростають довгі, іноді до 18 м, виткі, шорсткі від гачкуватих причіпок, шестигранні, всередині порожнисті стебла, що на зиму відмирають. Корені заглиблюються в грунт іноді більш як на 3 м. Кореневища являють собою підземні видозмінні пагони з брунь-ками, розташованими в їх вузлах. Відома рослина поширена повсюдно, крім степових південних районів. Культивується. Дико росте в заростях чагарниками заплавах річок, над ярами, у видолинках, на лісових галявинах. Рослина дводомна. Культивуються тільки жіночі екземпляри. Чоловічі навкруги плантацій навіть винищуються, бо запиленням псують товарний хміль.

Збирають (рідко) молоді пагони, але передусім у серпні шишки хмелю, коли вони достигають. В цей час вони зелено-золотистого кольору з характерним хмельовим запахом, при здушуванні пружинять. Лусочки шишок хмелю, переважно при основі, вкриті жовто-золотистими залозами, що у виді жовтого порошку осипаються. Це і є лупулін. Містить ефірну олію (до 2 %), смолу, віск, гіркі речовини, жовту барвну речовину. Ефірна олія жовтувато-червоного кольору містить здебільшого вуглеводи (мірцен, фарнезен), спирти (ліналоол), органічні кислоти (ізовалеріанову, каприлову, капринову, пеларгонову), сесквітерпени (каріофілен). Крім того, в шишках є у вільному стані холін, гіпоксантин, аденін, когумулон, лумулон і лупулон, цератинова й ізопропілакрилова кислоти. У суплідді (шишках) хмелю, точніше, в їх ефірній олії, є гумулен, алкалоїд хамулін, гормони, хмеледу бильні кислоти, флавоноїди (рутин та інші), кумарини, смолисті речовини, вітаміни B_1, B_3, B_6, PP.

Шишки хмелю вживають при запаленні нирок, при водянці, при подразненні сечового міхура і в сумішах з іншими лікувальними рослинами. Застосовуються при катарах шлунка, захворюваннях жовчного міхура і печінки, при нервовому безсонні; для пом'якшувальних компресів і припарок на чиряки, нариви і виразки як заспокоюючі біль. Народні травознаї радять настій або чай з шишок як заспокійливе при частих сильних статевих роздратуваннях. Але треба знати, що часте вживання цього засобу (за літературними даними) може стати причиною різних небажаних (в тому числі патологічних) змін у генітальних органах.

Внутрішньо вживають напар з шишок: до 20,0 г на 1 л окропу. Або порошок з них: по малій чайній ложці тричі на день, запиваючи водою. Замість такого порошку приймають лупулін двічі на день у кількості «на кінчику ножа» (приблизно 0,3—0,4 г).

При жовтяниці навесні і влітку готують суміш з 1 склянки гарячого пряженого молока, 1 склянки гарячої води і туди вливають 2 столові ложки соку з молодих пагонів або гілок хмелю. Цю суміш випивають теплою за день. Взимку роблять так само, але замість соку з хмелю беруть 2 столові ложки потертих сухих шишок і цілу ніч намочують їх (напарюють) у суміші молока з водою. Випивають настій за день.

Нервовохворим, які страждають безсонням, дають двічі на день — перед обідом і перед сном — на грудочці цукру або в чайній ложці води по 5—7 крапель настойки з 1 вагової частини шишок хмелю на 10 вагових частин спирту.

Таку ж настоянку і в такій же дозі приймають при гастритах і при глистах.

Зовнішньо. Для заспокоєння болю при ударах і нарівах хворі місця змазують маззю (для цього шишки хмелю розтирають з несолоним смальцем).

При випадінні волосся миють голову в напарі (дехто у відварі) сухих шишок хмелю.

В деяких місцевостях свиням, поставленим на відгодівлю (не кастрованим), коли вони впадають у стан статевої хоті, підливають в корм міцного напару з шишок хмелю. Твердять, що від цього вони заспокоюються і зиову добре годуються.

Шишки хмелю сушать у затінку, розстеляючи їх тонким шаром, складають у коробки або мішки, міцно спресовуючи шар за шаром.

З промисловою метою (для консервації) висушені шишки хмелю обкурюють, спалюючи під ними (на решетах) сірку, після чого сильно пресують на спеціальних пресах і зберігають у спеціальних мішках. Такий хміль можна зберігати довше.

Популярність хмелю, особливо у слов'ян, відома. І не тільки для виготовлення бражки та пива, але й для лікування. Наукою він також не обійдений. Моя трудова діяльність понад 12 років була пов'язана з хмелярством, в тому числі і з науково-дослідницькою роботою з цією рослиною. Це мене зобов'язує розповісти про хміль докладніше.

Хміль — отруйна рослина. Це твердження може викликати у читача здивування і низку заперечливих аргументів. Однак у спеціальній літературі (в тому числі фітотерапевтичній) можна зустріти цілком слушні попередження. Незаперечно, це біологічно активна рослина. Доказом є певна гормональна її дія. Як у шишках, так і в лупуліні є чимала кількість естрогенних речовин. Коротко поясню, що естрогенними називаються речовини, дуже схожі з гормонами, що їх виділяють яєчники самок. Вони викликають тічку (еструс). До статевих гормонів належать також андрогени, що утворюються у самців в сім'яннику, а також у надниркові залозі. Тривале введення естрогена гальмує функцію сім'яника, припиняє сперматогенез. Андрогени мають антиестрогенну властивість. Отож слід пам'ятати, що передозування і довгочасне приймання шишок хмелю (або самого лупуліну) може порушувати нормальну фізіологічну функцію статевих органів і пов'язані з цим небажані відхилення в нормальному обміні речовин в організмі. В той же час під керівництвом лікаря, особливо спеціаліста, хміль чи лупулін можуть бути доцільним лікувальним засобом.

Поняття «хмільний», «захмелілий», «буйний», «на підпитку» нічого спільного не має з дією хмелю. Якраз навпаки! Витяжки з хмелю діють згубно на певні бактерії. В цей же час не перешкоджають розвитку одноклітинного грибка — дріжджів, а з ними пов'язані і алкоголеутворювальні ферментації. Консервування хмелем пива від швидкого закисання і псування надає йому специфічного присмаку. А шкодить і доводить до біди не

хміль, а алкоголь у пиві. Вживання ж пива помірковане (а це ж свого роду відвар з хмелю) посилює апетит, поліпшує травлення харчів, особливо жирних, знімає спрагу.

Є ще ряд інших відомостей про використання хмелю в народній лікувальній практиці. Дія препаратів із шишок хмелю пов'язана з лупуліном, який виявляє заспокійливий вплив на центральну нервову систему. Флавоноїди, гормони і вітаміни, що знаходяться в рослині, обумовлюють протизапальні, противиразкові, капілярозвужуючі, гіпосенсибілюючі і болезаспокійливі властивості екстрактів з шишок хмелю. Помічено позитивний вплив галенових препаратів хмелю на процеси обміну речовин, особливо на регуляцію жирового, мінерального і водного режиму. В дослідах на тваринах встановлено також активну дію хмелю на процеси регенерації в епідермісі шкіри, в слизистих оболонках та в поліпшенні життєдіяльності волосяних цибулинок. Виявлено бактерицидні і фунгіцидні (вбивання бактерій та грибків) властивості хмелю.

Крім матеріалів, що підтверджують викладені вже вище результати народного досвіду, вчені вказують на ефективність настою з шишок хмелю при вегетосудинній дистонії і клімактеричних розладах, особливо у зборах з іншими рослинами. Жирові фракції з хмелю входять до складу валокардину. Він призначається при неврозах з підвищеною дратливістю, нерідко вираженних спазмах коронарних судин, тахікардії, безсонні, спазмах кишечника, а також у ранній стадії гіпертонії. Слід знати і пам'ятати: при передозуванні галенових препаратів з хмелю можливі: нудота, блювання, болі у ділянці живота, почуття загальної втоми, розбитості.

Вчені рекомендують такі дози: 1) настій із подрібнених шишок хмелю: одну столову ложку зілля залити 200 мг окропу, нагрівати у водяній бані 15 хвилин. Охолодити, відцідити і приймати по одній чверті склянки тричі на день перед їжею. 2) валокардин приймається з невеликою кількістю води або на цукрі, починаючи з 5—10, з поступовим збільшенням до 15—20 крапель 2—3 рази в день. При тахікардії — по 30—50 крапель.

Японські дослідники відкрили високу активність гірких речовин хмелю проти новоутворень. Хміль вживається при нервовому виснаженні, забуреннях у місячному циклі, при метеоризмі, пониженій кислотності шлункового соку, частих відрижках, як сечогінне, від

туберкульозу, особливо у відповідних зборах. Доза самих шишок хмелю — одна столова ложка на склянку окропу, пити настій від чверті до третини склянки 2—3 рази на день.

Рекомендують хміль ще і при гострих полюціях, больових позивах до сечовипускання і як глистогінне. У деяких країнах хміль застосовують як засіб, зміцнюючий серцево-судинну систему при слабості міокарда.

Настій шишок хмелю використовують для лікування від трихомонадного кольпіту, особливо у жінок похилого віку.

2.3.21. *Huperzia selago (L.) Bernh ex Schrank. et Mart* - стара назва Lycopodium selago L.— баранець звичайний, плаун баранець.

Рос. назва: баранец обыкновенный.

Родина: Huperziaceae — баранцеві.

Малюнок — таблиця XV

Вічнозелена, трав'яниста, багаторічна, спорова рослина. Коренева система розвинута слабо і складається з короткого висхідного кореневища і тонких додаткових коренів. Стебло — 5—25 см, прямостояче і вилчастогалузисте у верхній частині. Листки багаторядні, лінійно-ланцетовидні, до основи розширені, розміщені у 8 продовжних рядках, цілокрайні — слабозазубрені, шкірясті. Спорангії тісно зібрані у циліндричні стробіли, розміщені по 2—4 (або по 1) на довгих і тонких облистяних ніжках у пазухах округло-яйцевидних або широкотрикутних листків. Окремих спороносних колосків нема. У верхніх частинах пагонів можуть розвиватися виводкові бруньки (ними рослина вегетативно поширюється). Росте і розвивається дуже повільно. Спорончислений, у вигляді блідо жовтого порошку. Спороносить з IV до кінця VI.

Росте у лісових і лісостепових районах, у тінистих, вологих лісах, на скелях. Зустрічається в Карпатах, на Поліссі — рідко. Взагалі вимагає ретельної охорони.

Збір спор не має практичного значення. Заготовляють траву в VIII—IX, зрізуючи ножем без побурілих прикореневих частин. Не слід вирвати з коренями, бо так він нищиться і вимирає. Найкраще зрізувати пагінці восени (завдовжки до 20 см), струшувати їх, щоб осипались бруньки для розмноження.

Рослина отруйна, містить 0,6—1,1 % алкалоїдів (серед них отруйним є селягін, що діє на центральну нервову систему). Крім його, у траві встановлено наявність таких алкалоїдів, як лікоподін, акріфолін та інші. У рослині наявні смолисті речовини, флавоноїдний глікозид, кверцетин, цукри, білкові сполуки тощо.

В медицину введений 1954 р. професором І. В. Стрельчуком для лікування від хронічного алкоголізму. Тепер зілля набирає популярності і в народі. Попереджаю: плаун баранець — отруйна рослина, і користуватися нею слід тільки під керівництвом лікаря і то у спеціалізованому диспансері, найкраще стаціонарно.

Трава баранця має властивість (коли після лікування нею внутрішньо прийняти алкоголь) викликати сильну блювотну реакцію.

Доведені до відчаю, рідні алкоголіків до чого тільки не вдаються, на які хитрощі і засоби не йдуть, особливо коли людина не хоче лікуватися. Почувши про плаун баранець, що зараз називається по-науковому з латині «гуперція», дістають його і часто дають невміло, відкрито або з обманом хворого (підсипають, підливають відвар не тільки у горілку, а й в їжу).

Якщо з копитняком (див. 2.1.12) це не так вже страшно (але і з ним по невмілості можна завдати шкоди), то з баранцем — дуже небезпечно! Тому подаю методику лікування баранцем, прийняту в науковій медицині. Однак і тут раджу більше спілкуватися з спеціалістами. Препарати з баранця для лікування від хронічного алкоголізму і нікотинізму (куріння тютюну) можуть замінити такі ліки, як пілокарпін і езерін.

Суть лікування — вироблення у хворого умовного рефлексу відрази до алкоголю, вже навіть до його запаху. Для повнішої інформації наведу тут матеріали вченої А. Д. Турової: 10,0 г подрібненої трави баранця кидають у скляну колбу, заливають 200 мл води і кип'ятять протягом 10 хвилин на слабому вогні. Відставляють, відціджують траву, в націдженне віджимають і доливають перевареної води до об'єму 200 мл, зберігають у холодильнику не більше 2 діб.

Відвар баранця призначається не раніше (!) ніж через 4 дні після вживання алкоголю. Виготовлений відвар у дозі 80—100 мл хворий випиває і через 3—15 хвилин йому дають чарку горілки або вина і одночасно радять

добре понюхати цей напій. Через 10—15 хвилин настають (буває і через 1—3 години) нудота і блювання. Згодом усе повторити. Це і приводнть до закріплення рефлексу відрази, що звичайно настає після 2—3 разів неприємної лікувальної процедури. Як правило, лікування баранцем і до того психотерапевтична допомога спеціаліста дають позитивний ефект. І тоді лише згадка про горілку (алкоголь) викликає у хворого реакцію нудоти, а то і блювання. Повторне лікування баранцем, при відновленні потягу до алкоголю, доцільно проводити не раніше як через півроку.

Ще раз нагадуємо: самим або при допомозі необізнаних людей лікуватися баранцем небезпечно. Справа в тому, що відвар баранця, коли дозуванням не керує лікар, викликає сильне обтяження організму, слюнотечу, пітливість, фібриляцію м'язів тіла, пониження артеріального тиску, аритмію дії серця, ураження дихання. В диспансері до такої небезпеки не допустять. Лікар вибирає і ліки, і дозування їх, і методику лікування залежно від особливостей організму і його стану в цілому.

Є відомості про використовування плауна баранця для лікування від ревматизму, нервових розладів (істеричність), туберкульозу, а зовнішньо — від лишаїв, навіть від псоріазу. Отакий він, баранець. Шкода, що не рясно росте. А тим часом подбаймо, щоб він зберігся у нашій природі. З публікацій відомо: у Швеції вживали його для боротьби з паразитами, відваром мили худобу, що захищало від нападів кровососних комах. Трава (настій, відвар) фарбує вовну в жовтий колір, інші тканини — в синій. Строки зберігання — 3 роки. Окремо (!) від іншого зілля.

2.3.22. *Iris pseudoacorus L.*— півники болотні.

Рос. назва: касатик болотный (желтый), ирис (болотный).

Родина: Iridaceae — півникові.

Малюнок — таблиця XV

Лікувальне вживання в народі рівноцінне використанню кореневища півників сибірських (Iris sibirica L.) із синіми квітами. Цвітуть вони в VI і зустрічаються на волотих луках, у заплавах річок, близько

боліт. Є й інші види, у тому числі ті, що культивуються у квітниках. На селі, однак, бабусі-травниці воліють користуватися диким, жовтим. Це багаторічна рослина, заввишки 60—150 см, з товстим розгалуженим кореневищем і одночічними прямими стеблами. Листя широкомечовидне. Квіти крупні з віночковидною оцвітиною, на товстих квітоножках, на добре розвинутих стеблах, зібрані пучками на відгалуженнях стебла, частки їх світло-жовті з оранжевою плямкою та пурпуровими жилками. Плід — видовжена трикутна багатонасінна коробочка. Насіння стиснуте, блискуче. Цвіте в VI—VII. Росте на болотах, біля річок та озер, на мілководдях. Поширений майже на всій Україні, крім полинового степу і тірського Криму. Півники сибірські поширені на Поліссі, місцями в Лісостепу.

Заготовляють кореневища восени (IX, X) або рано навесні: очищають ножем від коренів, відмивають, товстіші розрізують подовж на частини, по 10 см завдовжки. Сушити бажано у теплих місцях, але при температурі не вищій 60 °С. Зберігають у коробках, що щільно закриваються.

У кореневищах внявлено: крохмаль (до 50 %), цукри, слиз, дубильні речовини, органічні кислоти — аскорбінова, яблучна, лимонна, молочна, шикімова, хінна, фумарова; жирна олія, ефірна олія, глікозид ірідин. Висушені кореневища мають приємний запах. До складу ефірної олії входить кетон ірон із запахом фіалки. Тому ірисовий корінь називають ще фіалковим коренем.

В народі кореневище півників вживають як відхаркувальний, сечогінний, знезаражуючий та заспокійливий засіб. Відвар (на повільному вогні в емальованій кружці) протягом 5—6 хвилин, під накриттям, з 1 столової ложки (без великого верха) на півтори склянки води. Дають пити теплим, ковтками, по $^1/_3$—$^1/_2$ склянки 2—3 рази за день: при хрипоті, сухому кашлі з поганим відкашлюванням, при ангіні; як обволікаючий і дещо антисептичний засіб, на мій погляд, це діють в'яжучі і слизисті речовини кореневища. Вживають при болях у шлунку, кишечнику. Травники практикують включати його при потребі у суміші з іншими рослинами — в залежності від лікувального напрямку. М. А. Носаль включав подрібнені кореневища півників у відповідні збори трав (індивідуально) при катарах шлунка з пониженою чи підвищеною кислотністю, при ентеритах, жовчних каменях з циститами, а також при шкіряній

сверблячці (внутрішньо). Ще в студентські часи знав бабуню, яка (успішно!) лікувала «від переляку», особливо дітей та «нервову» молодь. Крім заспокійливих відомих мені трав, вона на перше місце ставила у суміші трав кореневище півників. Подібне потім чув і від інших травознаїв.

Кореневища півників вживають у народі і зовнішньо у вигляді настою (дехто — відвару): для примочок, полоскань, обтирань при тих же дерматитах, гемороїдальних шишках, для полоскання горла. Беруть близько 1 чайної ложки добре подрібненого кореня на 1 склянку теплої води. Настоюють протягом ночі. Рідше використовують порошок з кореневищ, яким обсипають і легко втирають у сверблячі з висипкою місця на шкірі. Гадаю, що більше значення мають півники для внутрішнього вживання у відповідних сумішах трав при дерматозах, викликаних порушенням нормального обміну речовин в організмі людини.

Колись очищене кореневище давали дітям для «чесання» ясен при болючому прорізуванні зубків. Тепер цього лікарі не роблять, бо може призвести до забруднення ротової порожнини. Крім того, крохмаль, що є в кореневищах, не завжди доцільний.

В офіційній медицині кореневища півника входять до складу збору Здренка для лікування папіломатоза сечового міхура, також від катарів шлунка.

У фітотерапевтичній літературі є згадки, що кореневища півників можуть викликати у деяких осіб, особливо у дітей, саме нашкірні висипки (діатез), при завищених дозах викликають нудоту, блювання.

Півники мають своє використання у парфюмерії. В гомеопатії є свої особливості використання. Разом з корінням лопуха, кропиви, шишками хмелю та іншими рослинами, кореневища ірису додають у суміші, що їх використовують у відварах для миття голови, для кращого росту волосся.

Строк зберігання — 3 роки.

2.3.23. *Jasione montana* — агалік, трава гірська.

Рос. назва: букашник горный.

Родина: Campanulaceae — дзвінкові.

Малюнок — таблиця XV

Дворічна трав'яниста рослина, 15—45 см заввишки. Корінь у неї стрижневий, стебло просте або розгалужене, густо вкрите листками. Нижні листки видовжено-кляновидні, вимчасті, верхні — лінійно-продовгуваті, тупі, м'яко опушені. Квітки дрібні, зібрані в густі верхівкові головки, що в основі обгорнуті дрібними яйцевидними верхівковими листками. Віночок світло-блакитний, 3—6 мм завдовжки, від основи до верха ділиться на 5 лінійних часток. Цвіте в VI—VIII. Росте на піскуватих луках, переважно в лісах. Поширений на Поліссі, в Лісостепу.

Заготовляють траву під час цвітіння разом з коренями, які витрушують і відмивають. У рослині містяться флавоноїди (глікозид та його агліком), інулін та інші речовини.

В офіційній медицині не використовується. В народі вживається для дитячого купання, особливо при поганому засиланні, як оздоровче, заспокійливе і при висипках на тілі. Бабусі-травниці по селах радили агалік при різях у шлунку, головних болях, як сечогінне, а також при місячних з великою втратою крові. В. І. Комендар вказує, що в народі відвар трави або усієї рослини п'ють і миють ним голову при головних болях, обмороках, купають у ньому дистрофічних дітей.

Агалік-трава, як встановлено експериментами, має гемостатичну дію (стримує кровотечі). В народі відвар цієї рослини п'ють при мігрені, задишці, деяких захворюваннях шкіри, як болезаспокійливе (і як подано мною вище).

Для дитячих ванночок: беруть жменю трави (4—5 столових ложок), настоюють і відварюють близько 10 хвилин у відповідній кількості води. Для внутрішнього вживання використовують настій або короткочасний відвар з 2-х столових ложок трави на півлітра води. П'ють по півсклянки 2—3 рази на день після їжі. Для зовнішнього вживання (обробок шкіри при висипах) беруть 4—5 столових ложок на літр води, заварюють, настоюють.

Зберігають у ящиках, мішечках. Строк зберігання — 2—3 роки.

2.3.24. *Juniperus communis L.*— ялівець звичайний.

Рос. назва: можжевельник обыкновенный.

Клас: хвойні — Pinopsida (Coniferae).

Родина: Cupressaceae — кипарисові.

Малюнок — таблиця XV

Кущ, іноді деренце. Листки лінійно-шаровидні, колючі, прямі, розміщені кільцями по 3. Квітки дводомні. Ягодоподібні шишки складаються з 3—6 плодових лусок, які в міру достигання стають м'ясистими і зростаються. Кольором синюваті або синювато-чорні, з трьома насінинками. Цвіте з VI по VIII. В Україні росте в лісових районах північної смуги Лісостепу; островами, у досить значній кількості, на Поліссі. На поліських пісках він низький; на волинському чорноземі дико не росте, а посаджений, виростає у деревце (місцями до 5 м заввишки), здалека нагадує ялинку. Росте дуже повільно.

Збирають цілком стиглі «ягоди» (пізно восени в суху погоду). Кущ вельми колючий, отож збиратирукамиважко, тому звичайно підстеляють під кущ рядно або мішковину і обтрушують, ударяючи по гілках палицею. Стиглі «ягоди» опадають.

Сушать їх на горищі, але не в печі, потім перебирають, викидають нестиглі.

За біохімічним складом плоди ялівцю містять ефірну олію (близько 2 %), смолу (до 9,5 %), цукор (до 40 %), віск, жирну олію, органічні кислоти (яблучну, оцтову, мурашину), барвну речовину юніперин. До складу ефірної олії входять пінен, камфен, терпінен, цидрол, феландрен, борнеол, ялівцева камфора та інші речовини. Хвоя рослини містить аскорбінову кислоту (близько 266 мг%).

В коренях є ефірні масла, смоли, сапоніни, дубильні речовини та барвники. В шишкоягодах є мікроелементи — марганець, мідь, залізо, алюміній, а також діпентен, кадінен, сабінен, юнеол.

Має сечогінне діяння, збуджує апетит, знімає набряки. Наукова медицина перш за все вживає ялівцеві ягоди як ароматичний, знезаражуючий і сечогінний засіб.

В народі вживають ялівець внутрішньо і зовнішньо. При зовнішньому вживанні до ягід додають ще й гілки.

Настій (рідше відвар) ягід п'ють при всіх видах захворювань нирок (5,0 г на 1 склянку води) — по третині склянки тричі на день за 15—20 хвилин перед їжею. Зовнішньо з відвару ягід і гілок дерева (подрібнених) роблять ванни при ревматичних болях; самими гілками дезинфікують приміщення, для чого гілки спалюють (тлінням) на гарячому вугіллі.

Батько вживав ялівцеві ягоди при лікуванні нирок, але в невеликих кількостях, вважаючи їх засобом, який подразнює нирки (хоч сечогінний ефект високий, але болісний). Хворим на печінку він найчастіше рекомендував жувати ягоди. У перший день 4 ягоди (за день) старанно пережувати, висмоктати, кісточки виплюнути. В наступні дні (до 12—13-го дня) додавати по 1 ягоді щодня, після чого поступово зменшувати по 1 ягоді до вихідних чотирьох. Такі прийоми ялівцевих шишкоягід поліпшують апетит, сприяють видаленню газів, здійснюють помірну жовчогінну і дезинфікуючу дію. Такі дози корисні і для нирок.

Зовнішньо вживають ялівцеву спиртову настойку для втирання при ревматизмі і подагричних запаленнях з опухами. При болях у вусі (в тому числі при отиті) вкладають в отвір вату, зволожену ялівцевим спиртом. Аналогічно і при дуплі в зубі.

Протипоказаний всередину при гострих нефритах; хіба що з дозволу лікаря у сумішах трав, і то в невеликій кількості.

Народна медицина формувалась і стверджувалась у постійному пошуку достовірності, впевненості. Прагнула переходити від голого, примітивного досвіду на собі (як хтось жартома висловився, від «собачого інстинкту»), бо біда і горе примушували іти від емпіризму до здобуття повної впевненості.

Гадаю, що біохімічний комплекс ялівцю, особливо аліфатичні і циклічні його смоли — це своєрідний вітамін, якого не вистачає, це речовини, без яких порушується функціональний гомеостаз (рівновага) в організмі, особливо щодо приведення у норму дії слизистих оболонок організму, роботи їх. Певен, що схильність до геморою, тріщин слизистої — це, так би мовити, «смоляний» авітаміноз. Згадується самодіяльне лікування від геморою у шевців: вони ковтали кульки шевської смоли завбільшки з горошину, щоденно збільшуючи кількість на одну. Смола ж ця була не нафтового походження, а рослинного.

Якщо спробувати звести дані народної емпірики і медицини під загальний знаменник доцільності, то правомірно, гадаю, перелічити факти використання (у правильних дозах) шишкоягід ялівцю як самих по собі, так і в сумішах лікувальних рослин, а саме:

— гастрит (особливо анацидний), виразки шлунка та 12-палої кишки (при пониженій кислотності шлункового соку), здуття шлунка (метеоризм), кишечника (як додаток у цільових сумішах трав), при тривкій нудоті та при позивах до блювання;

— коліт, ентерит, запалення заднього проходу і місця виходу прямої кишки, геморой;

— запалення печінки (деякі гепатити), холецистит, квола функція жовчних шляхів (дискенезія);

— але чи не найперше: камені у сечовому міхурі, нефрити (але з обережним дозуванням і переважно не самого ялівцю, а в суміші з іншими рослинами), теж при папіломатозі сечового міхура (бородавочки на його стінках), пієліті (запаленні ниркових мисок), ниркових коліках, уретриті (звуження каналу сечовиводу), циститі, асциті;

— при астмі, кашлі, бронхітах; при інфекційному артриті; при набряках та при ожирінні; при жовтяниці, в тому числі вірусній;

— при ангіні, запаленні ясен, мигдаликів, отиті;

— при діатезних висипах, дерматозах, лишаях (як всередину, так і зовнішньо), для лікування від опіків, відморожень, корости, при туберкульозі шкіри (розведеним водою настоєм);

— в народі давали чай з шишкоягід ялівцю при сильному нервовому збудженні, хоч є твердження, що він діє підбадьорююче;

— і, нарешті, при жіночих хворобах: як при вищенаведених, так і при запаленні придатків яєчників; при білях і при трихомонадному кольпіті.

Можливо, ця пам'ятка, зроблена для себе, стане в пригоді лікарям і дослідникам для перевірки і тлумачення.

Ялівець протипоказаний вагітним. Треба також враховувати, що ефірна олія ялівцю, виділяючись через нирки, подразнює їх, внаслідок чого і збільшується діурез (кількість сечі, що виділяється).

Великі дози витяжок з ялівцю і олія ялівцева, прийняті всередину, самі по собі можуть викликати появу у сечі еритроцитів і лейкоцитів, тобто ушкоджують

нирки. Олія його, нанесена на шкіру, може спричинити запалення шкіри з набряками. Витяжки з ялівцю протипоказані при запаленні нирок, сліпої кишки, виразках шлунка, кишечника, після операцій на жовчних шляхах, крім тих випадків, коли призначить лікар і вкаже індивідуальну методику використання.

Строк зберігання шишкоягід — до 3 років.

2.3.25. *Levisticum officinale Koch.* — любисток лікарський.

Рос. назви: любисток лекарственный, зоря лекарственная.

Родина: Apiaceae (Umbelliferae) — зонтичні.

Малюнок — таблиця XVI

Багаторічна рослина з прямим, порожнистим, циліндричним, угорі галузистим пагоном, заввишки до 2 м. Листки досить великі, блискучі, пірчасто-розсічені, зубчасті. Квітки дрібні, ясно-жовті, зібрані у складний зонтик. Цвіте в VI—VIII. Смак коренів пряний. Рослина має специфічний запах, який нагадує запах селери. Походить з південної Європи. Розводять по селах, на городах, у квітниках, палісадниках, коло хат, іноді росте здичавілий.

Вельми популярна в народі рослина; в Україні навіть оспівана у чудових піснях. Назва пов'язана з приписуваною їй властивістю причаровувати молодих людей.

За біохімічним складом рослина містить: крохмаль, цукри, жири, багато дубильних речовин, смолисті сполуки, камедь, органічні кислоти, ефірну олію, терпенол (до 1 %), естери оцтової та валеріанової кислоти, лактони бутилофталід, бутиліденафталід і безводну седанову кислоту, кумарин, бергаптен, сесквітерпени.

Збирають корені любистку восени. Сушать, як звичайно, в затінку в провітрюваному приміщенні (не в печі). Дехто збирає влітку листя і восени зріле насіння.

Корені любистку (готують напар або відвар) в кількості 20,0—30,0 г (сухого) на 1 *л* води п'ють при захворюваннях нирок, особливо при водянці, сильному набряканні ніг, при затримці сечовидалення і акту сечовипускання, а також при хворобах серця, шлунково-кишкового тракту, як кровоочисний засіб. Приймають і як засіб, що послаблює болі при місячному.

Доводилось спостерігати, що навіть нетривале вживання відвару коренів любистку викликає більш енергійну, але спокійну пульсацію серця, зменшує задишку, самопочуття хворого кращає. Чай з кореня любистку благотворно впливає на перистальтику кишечника і зменшує його здуття.

Відвар (і напар) готують так: 30,0 г кореня заливають 1 л сирої води, напарюють у духовці цілу ніч, а вранці кип'ятять 5—7 хвилин, після чого відставляють парити-ся хвилин 20, проціджують, віджимають залишок і випивають за 5 прийомів. Це в народі.

Як відхаркувальне, а також при ядусі, вживають не тільки напар, а й порошок з кореня любистку в дозі «на кінчику столового ножа» тричі на день.

Ліки з любистку приймають звичайно після їжі.

У фітотерапевтичній літературі вказується, що корені любистку сприяють виділенню сечових кислот (сечовини) та хлористих сполук, збуджують виділення шлункової кислоти, зменшують напруження гладких м'язів кишечника, сечових шляхів і жовчних проток, протидіють здуттям як вітрогінне, діють відхаркувально, прискорюють травлення їжі, зменшують застійні процеси в печінці. Рекомендується приймати настій з двох столових ложок подрібненого кореня на 2 повні склянки води.

Корені любистку (настій 2-х чайних ложок на 1 склянку окропу — добова доза) вживають при астенічних станах, набряках різного походження, недостатньому кровообігу, а в гінекології при нерегулярних менструаціях, альгоменореї.

Сік зі свіжих або консервованих листків втирають у шкіру волосистої частини голови при облисінні, а ванни з настою коренів приймають при екземі, псоріазі, нейродермітах та шкіряній сверблячці. Не варто довго кип'ятити корені любистку, бо при цьому руйнуються складові частини основної діючої речовини — ефірні масла

О. П. Попов повідомляв, що при недокрів'ї та глистах відвар з насіння або листя (1 чайна ложка на 150 мл води) вживають по одній столовій ложці тричі на день.

Рекомендують надземну частину любистку при ослабленні рухових функцій і неврозах.

У розмовах з лікарями дізнався, що настій (напій як чай — з коренів та листя) корисний сердечникам: аритмія, коронарна недостатність, при ожирінні. Звичайно, прийом треба узгодити з лікуючим спеціалістом. Тим більше, що такий чай нагадує своїм смаком петрушку і не кожному до смаку.

Любисток протипоказаний вагітним жінкам.

Зберігають корені, листя, насіння окремо, у щільно закритих коробках. Строки зберігання — 1—2 роки.

2.3.26. *Плауни*

Малюнок — таблиця XVI

Клас плауновидні (Lycopodiopsida), порядок (Lycopodiales) — плауни, з родинами: 1) плаунові (Lycopodiaceae) і 2) баранцеві (Huperziaceae). До родини плаунових належить рід плаун (Lycopodium) з видами: 1. Плаун річний, або колючий (L. annotinum L.). Його спороносні частини пагонів (стробіли) укорочені. Росте у вологих лісах Лісостепу та Карпатах. 2. Плаун булавовидний — далі буде опис і нарис. 3. Рід лікоподіелла (Lycopodiella inundata L. (Holub.)) з видом — л. заплавна, що має повзуче стебло, густо облиствене; спороносні галузки короткі, прості, з довгими стробілами на верхівках. Старі назви цього виду: Lycopodium innundatum L., Lepidoptis inundata (L.) Born. Росте по торфових болотах і по вологих піщаних місцях. Зустрічається на Поліссі, у Лісостепу. Зустрічається досить рідко, охороняється.

Рід діфазіаструм з п'ятьма видами, в тому числі д. альпійський і д. Ісслера ростуть тільки в Карпатах. Вид діфазіаструм сплющений (синоніми старої іменклатури: Lycopodium complanatum L., L. anceps Wallr., Difasium complanatum (L) Rothm) росте у лісах, частіше хвойних, в Карпатах, на Поліссі, зустрічається дуже рідко. Головними її ознаками є: стерильні гілки, завширшки 1,7—2,7 мм, зі спинки слабовипуклі, блискучі, темно-зелені, з протилежної сторони — дуже сплющені, матові, ясно-зелені. Спинні листки в 2—3 рази довші черевних (центральних). Стробіли бокових гілок на довгих (до 3 см) ніжках, які в свою чергу розгалужуються. Головна вісь продовжує ріст. Гілки зібрані розложистим віялом. Багаторічна рослина, завдовжки 30—100 см. Хоч жителі західних областей вважають її лікувальною, у мене для такого твердження немає достовірних свідчень.

Подібний до нього вид діфазіаструм триколосковий — дуже рідкісна рослина Diphasiastrum tristachyum (Pursh.) Holub.— синоніми Lycopodium trictachyum Pursh; Diphasium tristachyum (Pursh.) Rothm. Пагони зібрані у дуже щільні вялоформні пучки, одноколірні як з верхньої, так і з нижньої сторони, темно-зеленосизуваті. Стробіли розміщені аналогічно попередньому виду.

До порядку «плауни» належить щє баранець звичайний — Huperzia selago (L.) Bernh. ex Schrank. et Mert — синонім Lycopodium selago L. Єдиний представник (вид) родини баранцеві. Це важлива і цікава лікарська і лікувальна (народна) рослина.

Lycopodium clavatum L. — плаун булавовидний, або звичайний, плаун, п'ядич, дереза.

Рос. назва: плаун булавовидный.

Родина: Lycopodiales – плаунові

В природі цей вид (у порівнянні з іншими плаунами) більш поширений. Багаторічна трав'яниста вічнозелена рослина з повзучими, трохи висхідними пагонами. На стеблі і його гілках густо сидять дрібні, лінійно-ланцетні, загнуті вгору, загострені, в довгий білий волосок листочки, розміщені в кілька рядів. На кінцях гілок, на здовжених ніжках формуються 2, рідше до 5 колосків, з яких влітку (наприкінці липня, в серпні) висипається жирний жовтий порошок — спори.

Росте плаун булавовидний у хвойних і мішаних лісах, на вересовищах, в діброваx. Поширений на Поліссі.

Збирають усю рослину і окремо спори. Рослина (трава) отруйна! Спори плаунів не містять отрути.

Наявність алкалоїдів встановлено в усіх видів плаунів. Гілки містять алкалоїди клаватин, клавотоксин, лікоподин і нікотин (близько 0,12 %); тритерпеноїди лікоклаваніл та лікоклаванол. В листях алкалоїдів міститься 0,47 %, а в стеблах 0,3 %, вони мають сильну токсичну дію на центральну нервову систему. У спорах плауна булавовидного є рідка невисихаюча жирна олія (близько 40—50 %), яка складається з гліцеридів вищих жирних кислот — олеїнової, стеаринової, діоксістеаринової, лінолевої, міристинової, арахідонової, пальмітинової; фітостерин, протеїн (5—6 %), спороніи (20—45 %), клітковина, цукри (3 %), мінеральні речовини (3 %), гліцерин, білок та інші азотисті сполуки.

При збиранні пагонів треба користуватися ножем. Категорично забороняється витягувати всю рослину, бо нищиться коріння, а нова рослина може тут розвинутись не раніше як через 13 років.

Спори плаунів легко розсіюються від найменшого коливання повітря, тому збирають спороносні гілочки, зрізуючи їх (краще ножицями) у вологувату тиху погоду, складають в посудину, що закривається. Дома гілки сушать (при температурі не вище 40 °С). З сухих гілочок спори легко висипаються. Пил від спор у повітрі легко займається (спалахує) від вогню, тому треба бути обережним з вогнем у лісі під час збирання і при роботі з спорами. Гілки не треба розтирати в руках, бо це засмічує спори. Для очищення спор їх пересіюють на густе шовкове сито, зберігають в сухих і цупких паперових мішечках, вкладених у коробки, або навіть у пляшках. Сухий порошок спор лікоподію дуже текучий і крізь отвір може «вилитися», як вода; проходить навіть через полотно, тому його не зберігають у мішечку з тканини. Коли треба, підсушують спори, але не в печі і при температурі не вище 40 °С, щоб не злипались та не втрачали своєї лікувальної якості. Гілки, після відокремлення спор, зберігають разом з сухою травою.

Відвар із спор: 1 чайну ложечку (обережно біля вогню) всипають в кип'ячу воду (1 склянка), в емальованій кружці варять 1—2 хвилини на слабому вогні. Не дають спорам осідати на стінках. П'ють теплим при болях в сечовому міхурі, при гострому його запаленні, при каменях нирок і сечового міхура та при спазмах його. Звичайно п'ють по 1 столовій ложці відвару разом із спорами через кожну годину. Коли немає спор, а є трава плауна булавовидного, п'ють відвар з неї — 1 столова ложка на 220 мл окропу.

Висушену траву плауна булавовидного (1 столова ложка на 2 склянки окропу) приймають (настій) у 4 прийоми по півсклянки (добова доза) при запаленнях нирок, сечового міхура, його каменях, при набряках печінки, пов'язаних із запорами, здуттям живота. Діє заспокійливо, болеспинно. Вживають при ревматизмі, нефритах, пієліті, циститі, простатиті. Від лікарів чув, що він показаний при папіломатозах сечового міхура, паранефритах, діє жовчогінно.

Зовнішньо настоєм чи відваром (2 столові ложки на

півлітра окропу) обробляють пролежні, нариви, екзематозні ураження шкіри.

Спори плаунів — давня дитяча антисептична присипка від запрілості (і для дорослих), в тому числі від пролежнів, при екземі — особливо мокрій.

Наукова медицина через токсичність трави плаунів на центральну нервову систему широко нею не користується, тільки за певними винятками.

Строки зберігання трави — до 3 років. Для спор — в залежності від стану їх зберігання.

2.3.27. *Nymphaea candida L. et Pres.* — латаття сніжно-біле і *Nymphaea alba L.* — латаття біле.

Народна назва: лілія водяна.

Рос. назви: кувшинка чисто-белая і кувшинка белая.

Родина: Nymphaeaceae — лататтєві.

Малюнок — таблиця XVI

Обидві рослини відомі своїми дуже привабливими квітами і великими плаваючими пластинками довгочеренкових листків, що відростають від товстого повзучого кореневища, яке вкорінюється додатковими коренями в мулистому дні водоймища. Пластинки листя серцевидно-овальні, цілокраї, блискучі. Квіти вважаються в ботаніці еволюційно «примітивними» через свою багаточленність. (Далі в опису використовуємо скорочення «лсб» — латаття сніжно-біле і «лб» — латаття біле.) Нитки тичинок внутрішніх у лсб — розширені, ланцетні; у лб — внутрішнього ряду не розширені, лінійні. Приймочка стовпчиків квітки у лсб посередині сильно вдавлена, з довгим конічним центральним відростком (червоним або сірчано-жовтим), з 6—20 променів. У лб приймочка плоска (або майже плоска) з напівкулястим центральним відростком, сірчано-жовта, 6—20 променів. Листя у лсб округло-овальне, цільнокрайнє, 12—30 см завдовжки, з майже рівнобокими лопатями. У лб листя теж округло-овальне, 16—30 см завдовжки, лопаті нерівнобокі, з внутрішньої сторони обмежені майже прямою лінією. Основа чашечки у лсб — чотирикутна; у лб — округла. Цвітуть в VI до кінця VIII.

Росте лсб в стоячих водах, заплавах, старицях, ставках. Так само і лб. Поширена лсб на Поліссі і в Лісостепу, а лб трапляється по всій Україні, крім Криму.

Отруйні. Рослини охороняються, особливо лсб.

Через поступове зменшення природних водоймиць, через непродумане осушення постає питання про влаштування місцевих заказників для збереження цих рослин. Через екологічну несвідомість, що йде в парі з нахабством безкультур'я, молоді люди часто-густо винищують це чудо природи задля хвилинного задоволення. А потім... Бачив викинуті снопики квітів по дорозі «з природи» додому, на лавках вагонів приміських поїздів. А рослини ж ці охороняються законом!

Хімічний склад цих двох рослин і глечиків жовтих дуже наближений. У кореневищах знаходиться алкалоїд німфеїн, глікозид, німфалін, крохмаль (до 20 %), цукор, глюкоза, ефірна олія (особливо в квітках), дубильні речовини (до 10 %), смолисті, гіркі речовини, органічні кислоти. В квітках, крім алкалоїдів, є флавоноїди, антоціанозиди, карденолід німфалін. У насінні до 47 % крохмалю, алкалоїди, жири, дубильні речовини, карденолід німфалін.

За моїми записами, в народі частіше вживають кореневища й квіти, рідше листя.

Чай з квітів п'ють у невеликих дозах при гарячці і як заспокійливе, снодійне, також як легкопроносне. При гарячці: свіжі подрібнені квіти (1 столова ложка на півсклянки теплої перевареної води, настоюють 1—4 години і такий настій приймають по 2 столові ложки 3—4 рази за день, запиваючи ще водою). Те ж — вживають 2 столові ложки і запивають — при безсонні. Роблять також горілчану (міцну) настоянку з квітів за об'ємом 1:4. Її вживають (розведену водою) для догляду за ранами, а нерозведену — для натирання болючих місць при невралгії.

Декотрі травознаї з народу давали кусочок сухого кореневища (подрібнене — половина чайної ложки) для виготовлення з нього настою або відвару на склянці води. Такий настій по столовій ложці рекомендували приймати при жовтяниці, при захворюваннях сечових органів, при прискореному серцебитті, навіть при переляках, незрозумілих відчуттях якоїсь небезпеки, при стресовому стані. Настій з листя або квіток: 1—2 чайні ложки на склянку окропу. Настояти 3—4 години і відцідити. Приймають по столовій ложці 3—5 раз на день.

Як і кореневища глечиків жовтих, кореневища цих рослин входять у мікстури лікаря М. Н. Здренка.

Висушені квіти, листя і кореневища зберігають окремо у коробках, мішечках. Строк зберігання — 2 роки.

2.3.28. *Ononis L.*— вовчуг.

Використовують два види вовчугів. Більш широко — Ononis arvensis L.— вовчуг польовий; і рідше — Ononis spinosa L.— вовчуг колючий.

Рос. назви: стальник полевой, стальник колючий.

Родина: Fabaceae — бобові.

Малюнок – таблиця XVI

Вовчуг польовий — багаторічний півкущ, заввишки 30—80 см. Корінь стрижневий, у старших рослин кількаголовчастий, зверху дещо здерев'янілий, розгалужений, часом з покрученими, іноді зі сплющеними відгалуженнями. Стебла прямостоячі, рідше висхідні, вгорі розгалужені. Гілки і гілочки зрідка з колючками. Листки трійчасті, тільки верхівкові бувають прості. Прилистки приростні до черешків, широкояйцевидні, зубчасті. Квітки на коротких квітоніжках, по дві у пазухах листків, утворюють на кінцях пагонів і гілок густі колосовидні суцвіття. Віночок п'ятипелюстковий, метеликовий, рожевий або білуватий, 15—20 мм завдовжки. Плід — біб з 2—4 насінинами. Цвіте в VI до кінця VIII. Росте на чорноземно-вапнякових грунтах, схилах, вздовж доріг та по берегах річок, у заплавах, місцями і серед чагарників. Зустрічається по всій Україні. За науковими джерелами, рослина як лікувальна відома ще з другого століття до нашої ери. Давньоримський лікар К. Гален вважав її чудовим сечогінним засобом. І хоча в наш час серед людей рослина не вельми популярна, вона цінується серед народних травознаїв і в науковій фітотерапії.

В народі заготовляють (глибоким викопуванням) корені пізно восени або ранньою весною. Частіше викопують у жовтні. Очищають від землі, старанно відмивають, звільняють від відмерлих частин, старої коркової поверхні і ріжуть на частинки ще сирими. Підсохлі потім доводиться подрібнювати, розбиваючи молотком. Пагони або гілки з листям збирають під час цвітіння.

Головною ж лікувальною частиною є корені. Сушать, як звичайно, але при температурі не вище 45 °С.

Так само заготовляють і вовчуг колючий. Зустрічається цей вид у Західній Україні, на Поліссі. Від польового відрізняється не таким пишним загальним виглядом, має значно більше колючок. Квіти його менші, не формують колосовидного суцвіття. Листки значно дрібніші. Стебла прямостоячі, з однорядним опушенням.

Пора цвітіння — як і у польового. Росте на піщаних берегах річок, на схилах. Зустрічається у Волинській, Рівненській, Тернопільській областях. Рослина охороняється. В народі застосовують в основному як і вовчуг польовий, в тому числі і надземну частину.

В коренях вовчуга польового (за різними науковими джерелами) містяться дубильні речовини, смоли, сапоніни, лимонна та яблунева кислоти, крохмаль, флавоноїди, глікозиди ізофлавонової природи (ононін, ононспин), тетрациклічний тритерпеновий спирт — ононерин, до 0,02 % ефірної олії з сильною сечогінною дією, гіркоти, до 10 % мінеральних солей, незначна кількість жирної олії.

Матеріали нашої народної медицини про вовчуги привернули увагу вчених-дослідників, а їхні праці використовували (з посиланням) і зарубіжні вчені. Звичайно, наука удосконалила народну емпірику.

В народі використовують сушені корені цієї рослиии як легкопроносне, вони нормалізують процес дефекації, сприяють повному виведенню калових мас з кишечника, особливо при хронічних запорах, набряках і запаленнях слизистої прямої кишки, тріщинах її і, передусім, при гемороїдальних шишках з кровотечами; діє як кровоспинне, легкопотогінне та сечогінне. Напари, відвари і настоянки з коренів, листків, квітів приймають при ревматизмі, артритах, захворюваннях сечоутворювального та сечовивідного тракту, в тому числі сечового міхура, при порушеному обміні речовин з проявами оприщення шкіри, появою нарибів. Вживають також при сечових і жовчних каменях. Деякі травознаї включали корені, листя, квіти вовчугів у свої ліки-зілля від епілепсії, при обтяжливих родах, при нефритах, каменях нирок та сечового міхура, а бабусі на селах — при слабій (кволій) матці.

Корені вовчуга з квітами і листям є важливим компонентом у зборах трав при капіляротоксикозах. Взагалі, досвідчені травознаї включають його у збори (суміші)

лікарських рослин при досить різних захворюваннях. М. А. Носаль вважав листя з квітами і невелику дозу коріння важливим компонентом у зборах трав для дітей при запальних і застійних процесах у сечовивідних органах з елементами крові у сечі. Одну чайну ложечку суміші на 0,5—0,7 склянки крутого кип'ятку — запарити, настояти під накриттям, остудити. Такий настій рекомендував давати дитині, в залежності від віку, по одній чайній ложці (від 3 до 6 разів) протягом дня, запивати водою.

Щодо лікарських форм, способів застосування і доз вовчуга. Раціональними вважаю такі.

1. Відвар кореня вовчуга польового методом водяної бані протягом 30 хвилин з 20 г на 1 л води. Приймають по 50 мл тричі на день перед їжею, протягом 2—4 тижнів при геморої як легкопроносне.

2. Настоянка кореня (1:5 на 70 % спирті) як регулююче випорожнення, загоююче: по 1 чайній ложці 2—3 рази на день перед їжею — передусім при геморої.

Народну методику і дозування добре конкретизують у своїх працях відомі фітотерапевти. Для певної цілісності, вибірково, подаю їхню інформацію.

При екземі застосовують ванночки з відвару трави вовчуга польового.

Використання вовчуга як кровоспинного, сечогінного і протигеморойного засобу. Відвар із суміші: 2 столові ложки подрібнених коренів і 4 столові ложки подрібнених листків на 2 склянки води кип'ятити до половини об'єму і пити по 1—2 столові ложки 5—8 разів на день. Можна приготувати настій суміші: 3 столові ложки подрібнених коренів і 1 склянка подрібнених листків на 2 склянки окропу і пити по 0,25—0,5 чайної ложки 3—5 разів на день (М. С. Харченко). Щодо листків і квітів вовчуга колючого у вигляді чаю. Стверджується, що використовують їх при порушенні обміну сечової кислоти, застарілому катарі сечового міхура, каменях нирок і сечового міхура (в суміші зі споришем і грициками), для пожвавлення дії залоз внутрішньої секреції і очищення крові при фурункулах, висипах на тілі, при ревматизмі, для полегшення прорізування зубів у дітей. На склянку окропу беруть 1 чайну ложку квіток і листків, настоюють 10 хвилин і випивають настій ковтками протягом дня (В. Кархут).

Ф. І. Мамчур радить при сечокам'яній хворобі: 20 г кореня вовчуга польового кип'ятити у 1 л води, поки

залишиться чверть об'єму, додати 5 г аміачно-анісових крапель і вживати по чверть склянки тричі на день.

В. С. Ягодка згадує про використання коренів вовчуга колючого як сечогінного, дерматотонічного, дезинфікуючого, можливо антиалергічного (за рахунок ононіду) і регулюючого обмін речовин в організмі засобу. Рекомендує відвар 1 столової ложки подрібнених коренів на 0,5 л води приймати по півсклянки 3—4 рази на день.

У 1982 році мені пощастило послідовним використанням зборів лікарських рослин врятувати п'ятирічного внука, який захворів дитячим гемморагічним васкулітом, в подальшому ускладненим гломерулонефритом. В сумішах був і вовчуг польовий.

Висушені корені і листя з квітами описаних вовчугів зберігають окремо по видах і частинах.

Строк зберігання коренів (на мій погляд) — до 3 років, листків і квітів — 2 роки.

2.3.29. *Onopordon acantium L.*— татарник звичайний, або колючий (чортополох, будяк — спільна в народі назва і для інших рослин).

Рос. назва: татарник колючий, или обыкновенный.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XVI

Густоколюча дворічна рослина з стеблом завишки 50—200 см, вгорі з 2—3 широкими колючозубчастими гілками, які йдуть вгору. Нижні листки при основі звужені, перисто-лопатеві, загострені; верхні — сидячі, двоякозубчасті. Листочки — обгортки нижні шиловидні, колючі, зовнішні — настовбурчені. Вся рослина білувато-павутниста. Квітки яскраво-пурпурові. Цвіте з VI до IX. Росте на вигонах, обабіч доріг, обривів, на пустирях, схилах. Бур'ян. Поширений скрізь. Рослина гірка на смак. Хімічний склад татарника колючого вивчений недостатньо. В листках знайдено алкалоїди в невеликій кількості — до 0,5 %, сесквітерпеновий лактон арціопікрин, інулін і сапоніни.

Збирають листя рослини.

Чай з напару листків: 1 столова ложка подрібнених листків на 1 склянку кип'ятку. Приймають по 3—4 склянки на день при застудженні сечового міхура, як сечогінне. П'ють протягом 10 днів. Твердять: ще краще приймати порошок з ретельно розтертих сухих листків татарника. Перед готуванням порошку знімають колючки. По 3—4 чайні ложки протягом дня, запивають водою. Як сечогінний засіб застосовують сам по собі і в сумішах для очищення крові та при ревматизмі.

Напаром (настоєм) і відваром листків, квітів у народі промивають рани, миють голову при сильній лупі, роблять примочки на місця, поражені вовчанкою (вовчим лишаєм), туберкульозом шкіри, використовують його для боротьби з кліщевою коростою, промивають окрайки запалених повік (блефарит), дерматозні та алергічні ураження шкіри. При тих же захворюваннях приймають всередину настій з листків і квітів або додають їх у відповідні для цього збори.

Лікарі деяких країн використовують його аналогічно, а також від раку шкіри, при скрофульозі. Експериментальними дослідженнями встановлено, що препарати татарника звичайного малотоксичні і при тривалому прийманні не викликають побічних явищ. В малих дозах вони збуджують, у великих — пригнічують цеитральну нервову систему. Це уточнює і доповнює народні спостереження. Саме це і пояснює, що препарати з татарника мають кардіотонічну дію, збільшують силу сердечних скорочень, звужують периферійві судини, підвищують тиск крові. Також татарник призначають при тривалому кашлі, бронхіальній астмі і при астеноневротичному синдромі; при геморої і поносах.

Вживається настій з 2—3 столових ложок трави на 0,5 л окропу: у три прийоми на день за 30 хвилин перед їжею.

Листя зберігають у ящиках, викладених всередині папером.

Строк зберігання — 3 роки.

2.3.30. *Petrosilenum crispus (Mill.) A. W. Hill, (P. sativum Hoffm.)* — петрушка городня, п. кучерява. (Разом з нарисом про: *Apium graveolens L.* — селера пахуча.)

Рос. назва: петрушка кучерявая, или огородная.

Родина: Apiaceae (Umbelliferae) — зонтичні.

Малюнок — таблиця XVI

Петрушка городня (посівна) — відома трав'яниста дворічна рослина, як овочево-приправна розводиться в городах. В перший рік дає розетку листків, на другий — квітконосне стебло з дрібними зеленуватобілими квітками, зібраними у складний зонтик. Цвіте в VI—VII. Насіння достигає нерівномірно. Це одна з найважливіших в народі лікувальних (листя, корені, насіння) і лікарських рослин (їжа — ліки).

Походить з островів Середземного моря. У нас часом дичавіє на занущених городах. Перенесена в сади і городи ще древніми греками (петроселінон — «наскельна селера»). Збирають і заготовляють листя, корені, насіння (стигле). Корені зберігають у льохах (часом ріжуть і сушать), листя вживають свіжим. Часом сушать або засолюють. Насіння збирають зріле, просушують, зберігають у мішечках, підвішуючи в сухому місці.

У листях петрушки містяться вітаміни С, B_1, B_2, К, РР, фолієва кислота, каротин, лютеолін, апігенін, солі заліза, калію, кальцію, магнію, фосфору, білки, вуглеводи, пектинові речовини, флавоноїди. В коренях, крім того: ефірна олія (близько 0,5—0,08 %), апіол, міристицин, флавоноїди (апіїн, графеобіозид А), інозид, слизисті сполуки, смоли і цукри.

У насінні: ефірна олія (2,4—3,2 %), апіол (18 %), міристиции (10 %), алілтетраметоксибензол (38 %), флавоноїди (1,12—1,8 %), апіїн (близько 1,4 %), лютеолінапіозидоглікозид, жирна олія (гліцерини петрозелінової та петрозелідонової кислот), бергаптен, кумарин та міристицин.

Напар у вигляді чаю з коренів (сушених або сирих) петрушки вживають в народі в різних дозах при здутті кишечника, при хворобах сечостатевих органів, при каменях сечового міхура, при водянці — як сечогінний засіб. Твердять, що чай з кореня петрушки швидко

«виганяє висип» і скорочує час перебігу таких тяжких заразних хвороб, як кір і скарлатина. У спостереженнях це не підтвердилось, за винятком жарознижуючого його діяння з появою висипу.

Не раз чув твердження що місячне, якого довго не було, знову повертається (подібна ж дія від приймання настою кореня любистку — 2.3.25), коли хворі п'ють відвар з насіння петрушки, до якого додається трава рути (2.12.7). Беруть 2,0 г насіння петрушки і 1,0 г сухого листу рутн (2.3.20) на 1,5 склянки води, варять 7—10 хвилин. П'ють ковтками, випиваючи все за день, або по півсклянки двічі на день. Насіння петрушки містить до 26 % жирної олії, в тому числі — 2—6 % ефірної олії, що одержується для медицини шляхом перегонки з водяною парою. Олію з насіння петрушки (аптечну) вживали в дозі 0,5—1,0 г на воді як засіб, що посилює менструації.

М. А. Носаль дуже часто рекомендував більше приймати петрушку і селеру в супах, всяких приправах, навіть у салатах і вінегретах, особливо людям літнім, хворим на артрит, склероз, ревматизм, з порушенням обміну речовин, застійними явищами (наприклад, з набряками ниркового, а то і сердечного походження), поганим сечовиділенням і т. д.

Соком з лимона, змішаним з міцним відваром кореня петрушки, користуються для виведення ластовиння, пігментних породільних плям на обличчі, змазуючи їх вранці і ввечері. Від загару обличчя миють відваром петрушки.

Розтерте листя петрушки прикладають на місця укусів комарів, бджіл.

Частину рослин петрушки восени не викопують, щоб рано навесні мати зелень.

Увага! В народі іноді зустрічаються випадки отруєння, коли помилково застосовують болиголов крапчастий, листя якого схоже на листя петрушки. На запущених городах, особливо у вологих місцях, болиголов може рости навіть на грядці, поруч з петрушкою. Небезпечно! Болиголов — сильна отрута.

Після вживання часнику, якщо поїсти петрушки, зникне запах першого.

Дані наукової фітотерапевтичної літератури підтверджують, доповнюють і конкретизують матеріали народної емпірики. Доведено, що вживання насіння петрушки збуджує і посилює апетит, секрецію травних залоз. Воно

посилює виділення сечі, прибирає кольки, болі, судороги (корчі) шлунково-кишкового тракту, зменшує запалення в них.

Петрушка (корені, насіння) вживається для лікування від нирковокам'яної хвороби, запалення сечового міхура — при гострих та хронічних циститах, особливо таких, що супроводжуються болями, спазмами гладкої мускулатури, а також при простатитах: знімає розлади сечоспускання. Половину чайної ложки насіння розтирають, заливають двома склянками перевареної води кімнатної температури, настоюють 8 годин, п'ють по 2—3 столові ложки настою через кожні 2 години. Малим дітям не дають насіння петрушки, а замість нього — настій з роздрібненого сухого кореня. Половину столової ложки його на 1 склянку води, доводять до кипіння і настоюють теплим ще півгодини. Дають пити: по столовій ложці 4 рази на день старшим дітям (по чайній — меншим).

При хворобах сечових шляхів у дітей краще використовувати суміші: 2 частини (за об'ємом) насіння петрушки, по 1 частині подрібнених кореневищ пирію, стовпчиків («волосся») кукурудзи, квіток волошки синьої. Лікар може (в залежності від особливостей захворювання дитини) включати до суміші по 1 частині листків берези (травневого збору), трави триколірної фіалки. Дозу визначає лікар.

Деякі автори вказують, що настій листя або відвар кореня (5—10 хвилин на слабому вогні з 15,0 г на 1,5 склянки води) вживається по 100 мл тричі на день.

В болгарській фітотерапії рекомендується таке дозування петрушки: настій з 0,5 чайної ложки розтертого насіння петрушки заливають склянкою води, настоюють 8 годин. Це — добова доза. Або у вигляді гарячого настою з 4-х чайних ложок подрібненого кореня на 250 мл кип'ятку. Настій проціджують через 15 хвилин (доза на 2 дні). Використовують також сік рослини по 2—3 столові ложки на день.

Соком також змазують шкіру голови при лисінні, лікують білясті плями шкіри.

З плодів петрушки одержано спиртовий і вуглецево-кислотний екстракти. Рекомендовані як спазмолітичний і жовчогінний засоби. Проти пігментних плям на шкірі і ластовиння рекомендують мазь з порошку насіння — 1 чайна ложка на 4 частини основи.

Протипоказані всі форми ліків з петрушки для вагітних жінок, але при атонії матки петрушка навіть рекомендується. Крім того, протипоказана при гострих захворюваннях нирок і гострому циститі. Корисна при декомпенсованих пороках серця. Складові частини ефірної олії петрушки діють подібно до глікозидів дігіталісу, але значно слабше. Вони також стримують шлункову секрецію, тому корисні при гіперацидному гастриті (катарах шлунка з підвищеною кислотністю).

2.3.31. *Phaseolus vulgaris L.*— квасоля звичайна.

Рос. назва: фасоль обыкновенная.

Родина: Fabaceae Leguminosae — бобові.

Малюнок — таблиця XVI

Відома культурна рослина, має кілька сортів. Є форми виткі і карликові, які не потребують підтримки. Походить з Південної Америки, в Європі з'явилась у XVI столітті. Зелені стулки бобів квасолі у сирому вигляді неїстівні, навіть отруйні. Молоді, зварені разом із зернами, особливо так званої шпарагової квасолі, присмачені маслом і тертими сухариками,— здорова дієтична їжа.

За біохімічним складом насіння квасолі — цінна харчова (і лікувальна) культура, хоч білки її засвоюються організмом лише на 75 %. Зате вони містять велику кількість вільних амінокислот, незамінних для потреб харчуваиня людей і тварин. В насінні містяться багато вуглеводів, органічні кислоти (лимонна, яблучна, малонова), каротин, багатий набір вітамінів (С, B_1, B_2, B_6, РР, фолієва кислота), флавоноїди, ситостерини та інші цінні речовини. З мінерального складу: макро- і мікроелементи — калій, фосфор, цинк, залізо, мідь тощо. За вмістом міді і цинку — квасоля перевищує більшість овочів. Цинк, як відомо, бере участь у синтезі деяких ферментів, інсуліну, гормонів. Завдяки наявності значної кількості солей калію вона сприяє виведенню з організму рідини і виявляє розвантажувальну дію на серцево-судинну систему.

У лушпинні бобів квасолі (заготовляються і досушуються після вилущення зерен, з лікувальною метою кращі кремово-жовті стиглі, здорові боби) містяться аргінін, аспарагін, бетаїн (тригеиолін), геміцелюлоза

(45—50 %), моноамінові жирні кислоти, лейцин, тирозин, триптофан, холін, мінеральні речовини (кремнеземи), мікроелементи (сліди міді, кобальту, нікелю). Недостиглі плоди містять алантоїн, лейцин, тригенолін. Крім цього, в лушпинні квасолі й насінні виявлено глобулін (20 %), лецитин, лимонну кислоту, декстрин, протеазу, фазин — отруйний глікозид, що руйнується при варінні.

Напар порізаного лушпиння бобів квасолі 30,0—40,0 г (сухого — 15,0—30,0 г) на 1 л води приймають при ревматизмі і як сечогінне при водянці, що виникла на грунті ниркових захворювань. При набряках внаслідок серцевих захворювань — настій з двох столових ложок подрібненого сухого лушпиння бобів квасолі на півлітровий термос залити крутим кип'ятком, настоятн протягом ночі і випити протягом дня у 4—6 прийомів.

Вважається, що лушпиння квасолі в суміші з листям чорниці (1 : 1)—(2.1.64) у вигляді напару-настою лікують підшлункову залозу, а літнім людям такий напар допомагає при цукровій хворобі.

Лушпиння квасолі і стовпчики («волос») кукурудзи (2.2.14) є частими компонентамн сумішей, які застосовують при запаленнях нирок та при інших хворобах.

Екзематозиі ураження шкіри, особливо мокрі, посипають борошном з висушених зерен квасолі. У збори, що приймають внутрішньо (настої), включають (при екземі) стулки квасолі. Сухе лушпиння квасолі зберігають у мішках. Строки зберігання — 3—4 роки.

Відомо, що зерна бобових (гороху, квасолі, чечевиці, бобів, сої та інших) вважаються поживною, але нелегкою для травлення їжею. Вони багаті білками з широким набором амінокислот, хорошим співвідношенням солей калію, натрію, вітамінів та інших речовин. Якщо виходити з положення, що правильне харчування — це одиочасно і профілактика, і лікування, то бобові в цьому мають велике значення. Вони сприяють виведенню з організму рідини, розвантажують серцево-судинну систему і т. д. Ще на лекції у вузі чув від професора (рослинництво), що супи і пюре корисні при гастритах з пониженою кислотністю та при водянці серцевого та іншого походження (1936 р.).

Чай (настій) з лушпиння жовтих сортів квасолі корисний не тільки при хворобах нирок, але і сечових каналів (уретрит, цистит), при нагромадженнях в організмі сечових кислот, при каменях і піску нирок, сечового

міхура, при атеросклерозі, ревматизмі, подагрі, навіть при таких захворюваннях, як гідронефроз (прогресивне збільшення порожнини нирки внаслідок хронічного застою сечі в ній, що погано відтікає).

Стулки квасолі можуть бути (за нирішенням лікаря) допоміжними, вельми доцільними компонентами у зборах рослин для лікування від цукрового діабету, панкреатиту (запалення підшлункової залози), при захворюваннях кровоносних судин, в тому числі коронарних, їх функціональній недостатності, при гіпертонії; як компонеит, що знімає нервові збудження (навіть при істерії); при сильному прогресуючому схудненні.

Зовнішньо відвар (2—3 хвилини) або настій із стулок квасолі (3 столові ложки на 0,5 л води) вживають для обробки шкіри не лише при екземі, але й при опіках, алергічних висипах, вуграх (примочки), відмороженнях.

В болгарській фітотерапії рекомендується відвар стулок квасолі (15,0—20,0 г сухих на 1 л води). Варять на легкому вогні довго (3—4 години). Приймають теплим, ковтками.

В. С. Ягодка подає цікаву відомість про стулки квасолі (відвар: 3—4 години, 15,0 г на 200,0 г кип'ятку). Приймають по 0,5 склянки 3—4 рази на день. Коли вже 3—4 рази на день по 0,5 склянки, то, гадаю, краще брати 20,0 г на дві склянки води, тобто на 450—500 мл води. Приймають це при сверблячих алергічних захворюваннях шкіри, при піодермітах.

Скільки тих стулок квасолі кремово-жовтих, чистих від грибка, викидається восени після вилущування з них насіння! Прикро, дуже прикро, адже втрачаємо доступні засоби лікування.

2.3.32. *Pyrus communis L.*— груша звичайна.

Рос. назва: груша обыкновенная.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця XVII

Дерево до 20 м заввишки. Відомі як культурні сорти, так і груші-дички. Листя яйцевидне або майже округле, дрібнопилчасте, молоде дещо волосисте, потім голе, твердошкірясте, блискуче, черешкове. Суцвіття з 2—9 білих або рожевих квіток з червонуватими

тичинками. Плоди грушовидні або майже кулясті, у дичок терпкі. Цвіте в IV—V. Дикі груші з кулястими кронами колись були прикрасою відкритих польових ландшафтів. Тепер на Україні вони зустрічаються на межах, в ярах, узліссях, при дорогах, у полезахисних посадках.

Для лікувальних цілей в народі використовують листки, непошкоджені шкідливими грибками, зібрані в кінці V—VI—VII, а також плоди дичок і культурних сортів. У соковитих плодах дичок і культурних (залежно від сорту) груш, в більшій чи меншій кількості, знаходяться скелетно підтримуючі м'якуш крупинки, згустки кам'янистих клітин, що виконують роль механічної тканини. Чим менше їх, кращим вважається сорт. Краще їх не ковтати, а випльовувати, але висмоктування таких згустків має своє лікувальне значення.

В нашій популярній фітотерапевтичній літературі був пробіл щодо матеріалів про застосування плодоягідних як диких, так і культурних рослин з лікувальною метою. Це ж можна сказати і про харчові рослини-цілителі. Пробіл цей нарешті заповнено, наприклад, виданням у 1988 р. книжок «Пищевые растения-целители» та «Применение плодоягодных растений в медицине».

У цих роботах досить широко подано біохімічний склад плодів та листя — лікувальних продуктів груші. В плодах різних сортів груші міститься 6—16 % цукрів, переважно моносахаридів, 0,1—6,3 % органічних кислот (в основному яблучної і лимонної), дубильні речовини (особливо багато танідів у плодах дикої груші), пектинові речовини (від 4 до 20 %), клітковина, азотисті речовини (0,4 %), каротин, вітаміни А, B_1, Р, РР і С. В плодах груші цукрів менше, ніж у яблуках, але завдяки малій кількості кислот вони видаються солодшими. Багато сортів містять чимало мікроелементів, особливо йоду (до 20 мг %). В сокові груш багато дубильних речовин, сорбіту і каротиноїдів. В листях груші, особливо дикої, наявний глікозид арбутин (1,4—5,0 %), гідрохінон, флавоноїдів у 2—10 разів більше, ніж у плодах; в стеблах і коренях антоціани, в насінні 12—21 % жирної олії, в корі молодих дерев 4—7 % танідів.

Груші — цінний дієтичний і вітамінний продукт. Сушені, печені, варені застосовують при кашлі (бронхіт, задишка, навіть туберкульоз). Спілі соковиті плоди

груш є народним лікувальним засобом при катарах та виразці шлунка з підвищеною кислотністю шлункового соку. Дітям та дорослим при розслабленнях шлунка і кишечника дають вівсяну кашу з міцним компотом із свіжих або висушених грушок, особливо диких. Грушевий сік і відвар з сухих груш вважають корисними при застійних і запальних явищах у сечотворних і сечовивідних органах, а також при сечокам'яній хворобі.

Листя з груші для лікувальних цілей збирають у народі переважно з диких польових та лісових груш. Вживають сухими і сирими, подрібненими — до двох столових ложок на півлітра крутого окропу (настоюють), п'ють по півсклянки 3—4 рази на день при застійних явищах у сечових органах, особливо тоді, коли є підозра на гнійні процеси в них (бактеріоурія). Частіше, однак, їх дають у сумішах рослин для лікування при вищевказаних захворюваннях і як замінник листків брусниці або мучниці звичайної.

Сік з грушок корисно вживати цукродіабетикам, а також як профілактичний і лікувальний засіб для зміцнення кровоносних капілярів.

Г. Н. Ліпкан вказує: сеча людей, що приймали витяжки з листя грушового дерева (ось і наукове підтвердження «примітивної» правоти волинських бабунь), набуває антибактеріальних властивостей. Дослідження Л. В. Горюнової, С. А. Вичканової, в свою чергу, вказують на високу вірусонейтралізуючу дію поліфенолів груші, що спостерігалась на двох моделях вірусного грипу.

Висушене листя груші люди зберігають у мішечках, підвішених у сухому місці.

Строк зберігання, на мій погляд,— 2 роки.

2.3.33 *Robinia pseudoacacia L.*— робінія звичайна, біла акація.

Рос. назви: робиния ложная акация, белая акация.

Родина: Fabaceae (Leguminosae) — бобові.

Малюнок — таблиця XVII

Дерево заввишки до 30 м, з розложистою негустою кроною. Стара кора сіра, з повздовжніми тріщинами, молода — зеленувата або коричнювата, наніть

червонувата. Листя чергові, завдовжки до 30 см, складні, непарноперисті з 4—10 парами бокових листків. Прилистники у вигляді колючок (до 2 см). Квіти у пазухах листків у негустих китицях, частіше звисаючих, рідше прямостоячих. Метеликуватий віночок білий або блідорожевий. Плоди — боби, завдовжки до 8 см. Цвіте в V—VI. Квіти приємно запашні. Походить з Атлантики, Північної Америки. Розводять в парках, садах, вздовж доріг, у лісових посадках, особливо в Степу і Лісостепу. Декоративні кущі, дерева часом використовують для зелених огорож.

Для лікування збирають квітки на початку квітування і не пізніше середини його. Сушать у затінку. Інколи збирають молоду кору (отруйна!) в початках розвитку листків. Сушать на горищах з хорошою вентиляцією.

У квітах виявлено: глікозиди (робінін та інші), ефірну олію, флавоноїди, цукри, білки, органічні кислоти, окремі амінокислоти, отруйну речовину білкового характеру, що більше міститься у корі; протеїд-робін, який сильно подразнює тканини і буває причиною отруєння (часом смертельного) тварин, які при голоді об'їдають гілочки. Крім того, у корі наявні дубильні речовини, ефірна олія, фітостерин і стігмастерин. За іншими науковими джерелами, у квітах містяться глікозиди, робінін, акаціїн, до складу ефірної олії входять метиловий ефір антранікової кислоти, індол, геліотропін, бензилалкоголь ліналоол, терпіноол та інше.

В народі настій, чай із квіток акації, п'ють як оздоровлюючий, сечогінний засіб, який очищає кров, особливо при різних отруєннях, в тому числі деякими ліками; при набряклості тіла, застійних явищах, пов'язаних з порушенням обміну речовин, при запаленнях сечового міхура, поганому сечовидаленні. М. А. Носаль включав квіти акації в сечогінні збори для ревматиків, при висипках на тілі. Дорослим людям рекомендував вживати настій (у термосі, із самих квітів): дві столові ложки на півлітра окропу по склянці рано і ввечері або по півсклянки 4 рази на добу.

В болгарських джерелах є свідчення, що кору акації у вигляді гарячого настою — половина чайної ложки на 2 склянки окропу (доза на два дні) — вживають при розладах шлунка. Не забувати, що кора ця — отруйна!

Квіти акації в медициві подекуди призначаються як протизапальний, н'яжучий, відхаркувальний і жаропо-

нижуючий засіб. В німецькій народній медицині краплі спиртової настоянки кори молодих гілок застосовували при підвищеній кислотності шлункового соку.

В польській фітотерапії рекомендується відвар з квіток (1,5—2 столові ложки на 2 склянки води) — щодня двічі по склянці при ослабленій фільтрації в ниркових клубочках і затриманні в організмі солей, що веде до накопичення води в організмі і до набряків. В гомеопатії рекомендується акація (гадаю, квіти — І. Н.) при загальному «закисленні», ознакою якого є раптові кислі відрижки, кислий смак у роті, кислий запах випорожнень, кислий запах тіла дитини.

В інших денних джерелах подається, що квіти робінії псевдоакації мають гіпоазотемічну дію (азотемія — надмірний вміст в крові азотних продуктів білкового обміну, це одна з ознак ниркової недостатності).

Сухі квітки акації зберігають в коробках, кору окремо в мішечках (отруйна). Строки зберігання квітів — 2 роки, кори — до 3 років.

2.3.34. *Sambucus ebulus L.*— бузина трав'яниста.

Народна назва: буз смердючий.

Рос. назва: бузина зеленая, бузина травянистая, бузина низкорослая.

Родина: Caprifoliaceae — жимолостеві.

Малюнок — таблиця XVII

Трав'яниста багаторічна рослина у вигляді куща, з прямими, галузистими, борозенчастими пагонами, з білою серцевиною. Кореневища товсті, галузисті. Старші віком частини поступово відмирають, а молодші несуть бруньки відновлення; надземні частини пагонів на зиму відмирають. Листки непарнопірчасті, з 5—9 довгасто-ланцетними, пилчастими, загостреними листочками. Прилистки ластовидні, ланцетні, пилчасті. Суцвіття — плоска щитовидна прямостояча волоть з трьома головними гілками. Квітки дрібні з білими пелюстками всередині, зовні блідо-рожевими. Стиглі ягоди чорні. Цвіте в VI—VII. Ягоди достигають у VIII—IX. Вся рослина із специфічним неприємним запахом. Росте при дорогах, на вигонах, засмічених місцях, у старих парках, на узліссях, по берегах водоймищ, у ярах, поблизу залізниць; любить глинистий і глини

сто-кам'янистий грунт. Поширена у західних областях України у значній кількості, забур'янює площі. На Лівобережній Україні і на півночі зустрічається менше.

За даними спеціальної літератури, всі частини цієї рослини отруйні (як вегетативні, так і генеративні).

Різними авторами подається, що біохімічний склад ще недостатньо вивчений (особливо кореневищ). З польських публікацій мені стало відомим, що корені бузини трав'янистої містять ефірні олії, гіркі речовини, поліфенольні сполуки, органічні кислоти (між іншими — валеріанова), мінеральні солі. В нашій літературі вказується, що в листях її виявлені дубильні речовини пірогалової природи, ефірна олія, до 7 млг % каротину. Олія темна, з неприємним запахом, до складу якої входить пальмітинова кислота. Квіти вміщують алкалоїд коніїн, глікозид самбунігрін (що відщеплює синильну кислоту — сильну отруту), ефірну олію. В плодах виявлені: яблучна, винна і валеріанова кислоти, дубильні та гіркі речовини, ефірна олія і глікозиди; у насінні — до 27 % жирної олії. Через отруйність всіх частин рослини їх вживають проти мишей, щурів, комах.

В офіційній медицині рослина не використовується. На жаль... Мабуть, тому, що вона отруйна. Складні і ненадійні процеси виявлення і виділення її діючих начал гарантували б дію лікувального принципу — не зашкодити.

В народному лікуванні застосовуються кореневища, рідше корені, листки і квіти. Корені переважно з молодих рослин і живі кореневища викопують восени, а квіти і листя — під час цвітіння. Корені сушать на печі, а листки і квіти — в затінку на горищах.

Напар або відвар дрібно порізаних кореневищ (до 30,0 г на 1 л окропу) приймають по 1 склянці тричі на день як сечогінний засіб при водянці ниркового походження. Це дані М. А. Носаля. Він же рекомендував приймати в дозі: 2—3 чайні ложечки подрібненого порошку з кореневища бузини трав'янистої, завареного в 1 склянці води. Цей відвар випивали за день, в три прийоми.

При нефритах, хворобах сечового міхура та інших захворюваннях сечових органів, а також при діабеті кореневища, квіти трав'янистої бузини, а іноді листки і ягоди (останні дуже рідко) додають у невеликій кількості до сумішей трав. Добір компонентів поннінен бути індивідуалізованим.

Увага! Наведене вище, практиковане серед людей дозування (30,0 г на 1 л води з прийманням до 3 склянок за день) вважаю небезпечним, завищеним. В нашій офіційній медицині ця рослина не використовується. Однак зовсім відмовлятись від неї — це теж, мабуть, не шлях до глибшого і всебічного пізнання.

Можливо, доцільне її використання, приміром, при сильно виражених застійних явищах, набряках у хворих похилого віку. На мій погляд, достатньою лікувальною дозою є п'ятихвилинний відвар на слабкому вогні однієї столової ложки подрібненого сухого кореневища. Настояти після цього до охолодження в склянці перевареної води. Приймати по одній столовій ложці 3—5 разів за день теплим або запиваючи теплою водою. Щодо квітів, листя та й ягід — мої пізнання недостатні, щоб робити якісь узагальнення, а тим більше рекомендації. Для цього потрібне спеціальне всебічне вивчення. Хочу тільки попередити читачів, що застосування бузини трав'янистої не слід ототожнювати з застосуванням бузини чорної. Бузина чорна не отруйна, і дія її інша.

Що ж про бузину трав'янисту інформують вчені? Наведу деякі матеріали.

В народній медицині всі органи цієї рослини використовували при невралгії, ревматизмі, подагрі, шлунково-кишкових розладах. Настій з квіток і відвар кореня (гадаю, точніше буде з кореневища — І. Н.) — як протикашлеве при запаленнях верхніх дихальних шляхів, при набряках, малярії, захворюваннях нирок і сечового міхура, корінь — при діабеті. Есенцію зі свіжих зрілих плодів застосовують в гомеопатії...

Відомості ці перегукуються з нашими матеріалами.

Сировина коренів бузини трав'янистої діє сечогінно внаслідок гальмування зворотної ресорбції води і натрію у ниркових мисочках складниками ефірної олії, збуджує також видільні дії інших органів. Внутрішньо прийнятий, збільшує жовчеутворення внаслідок збуджуючої дії на печінку, на потоутворення, полегшує випорожнення. Всі наведені дії, крім сечогінної, слабо виражені.

Застосовується при деяких захворюваннях сечових шляхів, наприклад, при легких катаральних станах, при сечокам'яній хворобі, пошкодженні нирок хіміотерапевтиками. Також при набряках, як допоміжний засіб при захворюваннях, що вимагають посиленого усування токсичних продуктів обміну речовин, приміром, при тривкому суглобному і м'язовому ревматизмі, особливо в осіб похилого віку, при уремії, при декотрих хворобах шкіри. Також при атонічних запорах.

Рекомендується дозування відвару: 1/2—1/3 столової ложки на 1 склянку теплої води, варити 5 хвилин, процідити. Пити 1—2 ложки 2—3 рази на день як сечогінне.

2.3.35. *Silene vulgaris (Moench.) Garcke* (синоніми: S. inflata Smith. S. latifolia (Mill.) Britt et Rendle) — смілка звичайна. В деяких ботанічних працях фігурує під назвою оберна широколиста — Oberna behen (L). Ikonn.

Народні назви: смілка, лінянка.

Рос. иазва: смолевка обыкновенная (с. широколистная).

Родина: Caryophyllaceae — гвоздичні.

Малюнок — таблиця XVII

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 35—100 см, з поодинокими (або до 5) стеблами, що розгалужені тільки в суцвітті. Листки супротивні, ланцетні або яйцевидно-ланцетні до еліптичних, гострі, по краю дещо повстисті, сидячі. Квіти білі, часом рожеві, зібрані на кінці стебла і гілок у рідкі напівзонтики. Плід — коробочка. Цвіте VI—IX. Росте на сухих луках, трав'янистих схилах, узліссях і чагарниках по всій території України.

Рослина не офіційна. В народі збирають траву під час цвітіння. Сушать — як звичайно.

В траві виявлено сапоніни, ферулову, синапову і аскорбінову (110 мг %) кислоти.

В народі настій (з 1,5 ложки сушеної трави на півлітра окропу) п'ють як чай при задавненому бронхіті, при поносах (дизентерії) і захворюваннях сечових шляхів. Випивають за день до двох склянок у 2—4 прийоми по півсклянки. Препарати з трави оберни приймають при гастриті як засіб, що знижує кислотність, при захворюваннях нирок і сечового міхура (сечогінне) і як заспокійливий (седативний засіб). Відваром трави лікують лишаї, а свіжий сік рослини використовують для аплікацій на запалені очі. Надземну частину, зі-

брану при цвітінні, в народі вживають при бешихових запаленнях зовнішньо.

Зберігають висушену сировину у паперових пакетах. Строк зберігання — 2 роки.

2.3.36. *Solidago virgaurea L.* — золотушник звичайний.

Рос. назва: золотарник, золотая розга.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XVII

Деякі види роду золотушника отруйні — уражають печінку. Цей вид — багаторічна трав'яниста рослина з прямим, заввишки 60—100 см, пагоном, прикореневими, обернено-яйцевидними, зубчастими, черешковими листками. Нижні стеблові листки ланцетні, звужені в короткий черешок, верхні — сидячі, вузькі. Квітки золотисто-жовті, в невеликих численних кошиках, які розміщуються вздовж верхньої частини стебла,— це формує видовжену вузьку волоть (різку). Цвіте з VII до кінця IX.

Росте частіше в хвойних лісах, в рідких чагарниках, на вирубках, в сухих місцях на берегах річок, схилах. У невеликих кількостях поширений в лісовій зоні, в Лісостепу і в Степу.

Збирають, зламуючи верхні частини пагонів з листками, під час цвітіння. Сушать у затінку.

За біохімічним складом цей вид у своїй надземній частині містить: 0,13 % ефірної олії, сліди сапонінів, флавоноїди, кверцитрин та рутин, дубильні речовини, гіркоти, нікотинову кислоту; в листях у період бутонізації і цвітіння — 40—70 % аскорбінової кислоти, до 14 мг % каротину; в насінні — 14,4 % жирної олії; в коренях — інулін.

Рослина вважається отруйною.

Готують міцний настій-напар: беруть півтори столової ложки порізаної трави або листків золотушника на півтори склянки окропу і настоюють дві години. П'ють по півсклянки тричі на день як жовчогінний засіб при жовтяниці, захворюваннях жовчного міхура, в тому числі при каменях; при болях в ділянці нирок, розладах сечовиділення, запальних процесах у нирках, при каменях, при осадку в сечі, при набряках (в тому числі суглобів), при ревматизмі, подагрі. Діє сечогінно. Напар-настій менш міцної концентрації (одна столова ложка на півтори-дві склянки) випивають за день у 4—6 прийомів при бронхіті, простудах.

Золотушник додають також у суміші сечогінних і жовчогінних трав (більш ефективно!) при тяжких застійних явищах, каменях нирок, тяжких захворюваннях нирок і жовчного міхура.

В цих же випадках приймають горілчану настоянку золотушника (1 частина трави на 3 частини горілки) по 2—3 повні столові ложки за добу. Сильну настойку приймають по 1 чайній ложці тричі на день, запиваючи водою. Особливо її рекомендують людям похилого віку при застійних явищах у нирках, при набряках, каменях нирок; як при затримці, так і при мимовільному випусканні сечі. В народі здебільшого не вважають золотушник отруйним, однак, за даними наукової літератури, він (особливо вид «золотушник канадський») викликає ураження печінки. Свіжі листки (як і інших рослин) в народі люблять прикладати до ран.

Чай з нього (на 1 склянку окропу 1 повна чайна ложка трави золотушника, настоювати 10 хвилин) приймають по півсклянки вранці і ввечері ковтками при кишкових кровотечах, запальних процесах у кишках, при ранах, виразках, кривавій сечі, цинзі.

У болгарській фітотерапії рекомендується більш обережне дозування: 6 чайних ложок подрібненої рослини залити двома склянками води кімнатної температури, настоювати 8 годин і випивати ковтками за день.

Увага! Раніше подавалося на аналогічні застосування в народі «золотушника звичайного» і «золотушника канадського». Це багаторічна, декоративна, кущова, трав'яниста рослина, заввишки 60—120 см, походить з Південної Америки (саме там батьківщина рослини, хоч і назва її «каиадський»). Її можна зустріти в квітниках, на пагорбах, иавіть на лісових галявинах, залізничних відкосах. Верхні листки — короткі, стебло опушене по всій довжині, кошики квітів більш дрібні, квітоносні галузки суцвіття загнуті кінцями вниз (у звичайного — вгору). Додам, що цією рослиною невільно користуватися так, як золотушником звичайним. З. канадський викликає ураження печінки і є більш токсичний. Хай собі росте як декоративний, але не слід брати його для лікування. А от золотушник звичайний у пра-

вильних дозах, як стверджують дослідники, збільшує фільтраційні здібності ниркових клубочків (гломерул), має вітамін Р, пов'язується з ендогенними отрутами і сприяє видаленню їх з організму та ін.

Зберігають траву або листки золотушника в пакетах, в ящиках. Строки зберігання - до 3-х років.

2.3.37. *Thuja occidentalis L.*— туя західна.

Рос. назва: туя западная.

Родина: Cupressaceae — кипарисові.

Малюнок — таблиця XVII

Вічнозелене деревце або кущ, яке розводять у парках, на клумбах, іноді в садибах як декоративну, оздоровлюючу повітря рослину. Листки маленькі, лускаті, щільно прилягають до гілок, сидять у декілька рядків. У сприятливих кліматичних умовах є маленькі шишки, 6 - 12 мм завдовжки. Пагін частіше розгалужений, крона вузька, пірамідальна. Походить зі східної частини Північної Америки.

Збирають молоді пагони н V - VI, а то і протягом літа, навіть восени. Висушують у затінку.

В рослині містяться дубильні речовини, туйова кислота і, передусім, ефірні олії, що надають їй своєрідний смолистий запах. До їх складу, крім камфори та інших сполук, входить сильно отруйна речовина туйон. Це кисневі похідні біциклічних терпенів; туйовий алкоголь туйол. До речі, крім туї, туйон знаходиться в ефіриих оліях таких рослин, як полин (в тому числі полин гіркий, полин звичайний — чорнобильник), в суцвіттях пижми, трави шавлії лікарської та інших.

Взагалі, з туєю в дозуванні треба бути дуже обережним. Народні рецепти досить довільні і небезпечні. Ось, наприклад, рецепт: напар з пагонів 20,0 г сухої туї на 1 л води, пити тричі на день по 1 склянці при каменях печінки і нирок і взагалі при хворобах печінки, нирок, сечового міхура, при подагрі, ревматизмі, водянці, а також як глистогінний засіб (круглі глисти). Цей рецепт, хоч і взятий з народної емпірики, але, на мій погляд, в дозуванні завищений. Потрібні наукові визначення. Безпосереднє внутрішнє вживання галенових препаратів з туї мені невідоме, хоча в народі користуються

настоєм на воді як свіжих гілок, так і висушених. Як внутрішньо, так і зовнішньо.

Не несе, на мій погляд, явної небезпеки вживання туї в сумішах трав.

1. При лікуванні хвороб сечового міхура користуються такою сумішшю: пагонів туї, листків мучниці (2.3.1), трави грижниці (2.3.19), березових бруньок (2.3.4); кожного компонента по 5,0 г, кип'ятять 5—7 хвилин під накриттям на слабкому вогні в 1 л води. Випивають відвар протягом дня, добре підігрітим.

2. В такий же спосіб готують відвар для лікування хворої печінки, при жовчних каменях з такої суміші: пагонів туї — 5,0 г, квіток (кошиків) цмину (2.2.7) — 10,0 г, трави споришу (2.1.46) — 10,0 г, звіробою (2.1.28), трави дикого цикорію (2.1.17) — по 5,0 г, кори крушини ламкої (2.1.21) — 10 г. Беруть 3 столові ложки цього збору на 1 л води. Випивають за день: натщесерце 1 склянку, а решту протягом дня за 4 прийоми, щоразу через годину після їжі.

Люди частіше користуються тепер не відварами, а чаєм (настій) з подрібнених гілок туї (сушених або сирих): одна чайна ложка на склянку окропу — добова доза за 3—4 прийоми. Сирі подрібнені гілочки вживають так: настоюють протягом 4-х годин на перевареній воді (1 склянка) кімнатної температури. Приймають невеличкими порціями протягом 2—3 днів, роблять перерву пару днів і знову, у разі потреби, повторюють. Безперервне, тривале приймання туї, на мій погляд, неприпустиме.

Для зовнішнього застосування використовують настій з 2 столових ложок подрібнених гілок на півлітра окропу, інколи роблять горілчану настоянку 2 : 10 (горілки) за об'ємом і вживають для промивань (дві столові ложки настоянки на 1 склянку води).

Якщо перерахувати (для наукових дослідників), при яких хворобах вживали і вживають тую, то, на основі моїх записів і по пам'яті, буде: при деяких гепатитах, жовчнокам'яній хворобі; при різних бронхітах (як гострих, так і хронічних — ковтками через кілька годин протягом дня); при катарах шлунка з недостатньою кислотністю; при колітах, запаленні прямої кишки, в тому числі у ділянці анального отвору; при запаленні сечового міхура — піску та каменів у ньому, також і при ниркових каменях та застійних функціональних станах нирок; при ревматизмі. Травознаї включають

тую в невеликих дозах у суміші трав для лікування ниркових захворювань.

Зовнішньо використовують тую для полоскання горла при ангінах і тонзилітах; для обмивань запалених ділянок шкіри, при лупі у волоссі, облисінні.

Все це, на мій погляд, заслуговує конкретизації через вивчення, дослідження — для практичних методичних рекомендацій.

Крім того, тую застосовують подекуди у 10 % настойці зі свіжого листя при лікуванні червоного вовчака. Вказують, що тую здавна приймають як засіб від рубців та спайок.

Тую не можна приймати вагітним жінкам. Повторюю: туя одна з тих рослин народного лікування, що особливо потребує науково-клінічних розробок для видання людям доцільних і безпечних способів її використання, в тому числі і комплексних препаратів.

Зберігають висушені гілки туї у паперових мішках, укладених у цільний ящик. Строки зберігання — до 3 років.

2.3.38. *Tragopogon major Jack.*— козельці великі. Синоніми: Tragopogon dubius aut non Scop.; Tr. livescens Bess. Tr.; Tr. campestris Bess., Tr. tauricus Klok.

Рос. назва: козлобородник большой.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XVII

Увага! Необізнані збирачі по зовнішньому вигляду плутають козельці зі скорцонерою. Звідси і різне тлумачення лікувальних властивостей. Для України ботаніки подають 11 видів козельців. Мої відомості стосуються виду «козельці великі».

Це дворічна трав'яниста рослина, заввишки 30—100 см. Поширена по всій Україні. Росте на сухих луках, узліссях, галявинах. Часом зустрічається на польових межах, а то і в посівах; навіть у виноградниках. Рослина гола, без волосків. Нижні листки лінійні, стеблові — сильно розширені при основі і відразу звужені у вузьколанцетну пластинку, звичайно поздовжньо складені. Кошики великі, 5—7 см завдовжки, розташовані на кінцях стебел і гілок. Квітоноси під кошиком потовщені, здуті, порожнисті. Листків обгортки — 5—13, голих, вузьколанцетних, вони значно довші від язичкових квітів. Квіти жовті. Сім'янки — до 4,5 см, витягнуті у тонкий носик з білявим чубиком.

Заготовляють листя і під осінь коріння молодших рослин, бо від старших треба очищати відмерлі тканини. Рідше викопують цілу рослину при цвітінні, відділяють і відмивають корені або подрібнюють її з коренями і сушать як звичайно. Використовують виготовлений з свіжого листя і квітів свіжий молочний сік (гіркий), що виділяється з поранених частин рослини. Змазують ним уражені ділянки шкіри.

За біохімічним складом у надземній частині виявлено: жири (4,8 %), білки (7,9 %), клітковину (25—27 %), безазотисті екстрактивні речовини; у коренях — крохмаль, інулін і білки; в насінні — жирну олію і молочний сік (каучук).

Рослина в офіційній медицині у нас не використовується.

В народі відвар коренів приймають всередину при шкіряних сверблячках (порушений обмін речовин), при каменях (як жовчних, так і сечотворних). Соком з листя, квіток, цілої надземної частини рослини, в тому числі і «молочним», змащують рани, висипки на тілі, особливо дуже сверблячі. Є твердження, що водний настій листя збільшує кількість молока у породіль. Однак «молочний сік» рослини аналогічний не молоку матері, а каучуку.

Що він може бути причиною збільшення молока у породіль — сумніваюсь. Доказів не виявив. Проте примітивізм віддалених анатомічних та фізіологічних народних аналогій і висновків (їх чимало) відкидати, на мій погляд, не слід, бо ерудиційна негативність не раз вже викидала дитину з брудною водою. Життєва народна клініка без культури пошуку достовірності — це знахарство, вона ж з грамотністю — це неознахарство, вона ж з наукою — це сучасна народна медицина.

В народі не раз чув, що «молочний» сік рослини козельців зовнішньо діє сильніше, ніж згадуваний вище сік з вичавленої цілої свіжої рослини чи тільки з її надземної частини.

Відвар або настій з рослини п'ють ковтками від кашлю та при алергічних захворюваннях. Доцільність цього

підтверджується даними інших авторів фітотерапевтичних праць.

Листя рослини використовують для виготовлення вітамінних салатів. Очищають від шкірки варене коріння, подрібнюють і заправляють у вінегрети або готують, як цвітну капусту. Щоб зменшити гіркоту, сяре коріння для салатів вимочують півгодини в солоній воді. Порошок з сухого листя козельців використовують узимку для приправи супів, юшок (1 чайна ложка на порцію супу). Але тут йдеться про козельці лучні, що ростуть у Карпатах.

Зберігають суху траву, листя — окремо; і окремо корені — в коробках або мішечках.

Строк зберігання — 2 роки.

2.3.39. *Viola odorata L.*— фіалка запашна.

Рос. назва: фиалка душистая.

Родина: Violaceae — фіалкові.

Малюнок — таблиця XVII

Багаторічна трав'яниста рослина, з повзучим кореневищем, з якого виростають сланкі надземні і підземні пагони. Прикореневі листки, що сидять пучками,— короткоопушені, прн основі серцевидні, нирковидні, або округло-яйцевидні. Квітки пахучі, синьо-фіолетово-білі на досить довгих квітконіжках. (Повзучі пагони зацвітають на другий рік.) Цвіте у IV—V. Росте найчастіше як здичавіла по садах, парках і лісах. Поширена в середній і південній смугах.

Збирають окремо навесні квіти і влітку — всю рослину разом з коренями і кореневищами або тільки надземну частину, сушать в затінку.

За біохімічним складом (за різними авторами) вона містить: алкалоїд віолін (віолоемітин) і віалюверцетин, багато сапонінів (особливо у коренях і кореневищах), ефірну олію (особливо у квітах), 140—390 мг % вітаміну С, каротину близько 12 мг %, сліди саліцилової кислоти.

Відвар (краще методом «бані») з цілих висушених рослин у кількості до 20,0 г на 1 л води приймають всередину при каменях нирок, сечового міхура як засіб, що дрібнить камені на пісок, а також як сечогінний, який очищає миски нирок, лікує від подагри і ревматизму. Завищені денні дози можуть викликати нудоту, блювання.

При цьому запашну фіалку звичайно змішують з лушпинням (стулками) плодів квасолі, стовпчиками кукурудзи, листками мучниці та листками або брунькаміи березн.

В народній медицині вживають всю рослину запашної фіалки і при легеневих хворобах, для полегшення спазматичного кашлю, в дитячій практиці — при коклюші (кашлюку). Доза: з 1 столової ложки подрібненої трави на склянку кип'ятку готують настій, вживають ковтками протягом дня. Дітям, за призначенням лікаря,— третину або половину дози дорослого, чайними ложками протягом дня.

Фіалка запашна діє заспокійливо при істерії, нервовому збудженні, серцебитті та безсонні. В болгарській народній медицині вживають її від шкіряних висипів, як сечогінне при піску і каменях нирок, сечового міхура. В усіх цих випадках приймається настій з двох чайних ложок подрібненої сухої рослини (разом з кореневищами — пагонами, гадаю), настояних протягом 8 годин на склянці перевареної води кімнатної температури (добова доза). Готують також сироп. Беруть 50,0 г подрібненої трави разом з квітами. Заливають 150 г окропу і настоюють протягом 24 годин. Проціджують, в одержану рідину додають 200 г цукру, нагрівають, поки розчиниться цукор. Пють по чайній ложці 4—5 разів на день.

Подібне вживання зустрічав і у нас, на Україні, проте не з усієї рослини, а з квіток з квітоніжками та листків, і не з цукром, а з медом при золотусі (дітей), захворюваннях горла, дихальних шляхів.

О. П. Попов твердить, що відвар або настоянка фіалки запашної допомагає при енфіземі (розширення) легень, веде до зменшення задишки. При нетриманні або затримці сечі у дитини достатньо буває іноді, щоб вона посмоктала розм'якшений (розпарений) посолоджений корінь запашної фіалки, і функціональна діяльність нирок нормалізується. Як протизапальний засіб відвар із запашної фіалки (для полоскання) корисний також при грипі, ангіні та інших запаленнях слизової оболонки: 8 г на 200 мл; вживають по 2—3 столові ложки тричі на день.

При нежиті, хрипоті, при кашлюку в польських сім'ях для лікування дітей використовували квіти і листя фіал-

ки запашної і квіти лаватери туринґської (2.4.11) — суміш подрібненого сухого зілля (1 : 1 по об'єму) у формі виготовленого сиропу: по 5 г кожної рослини на 70 г води з додатком 40 г цукру. Все це вимішували, доводили до кипіння, знімали піну, проціджували крізь марлю і зливали у баночку. Давали дітям по 1 чайній ложці кожні дві години.

Лікарі фітотерапевти (та й травознаї) включають цілу рослину, зібрану при квітуванні (висушену і подрібнену), у відповідні суміші (збори) рослин для лікування від бронхітів, трахеїтів, від кашлю, від сечокамінної хвороби. Підбір компонентів проводиться в залежності від особливостей хвороби, організму пацієнта, типу каменів чи піску (за хімічним складом, хімічною реакцією сечі та структурою їх). Зберігають форми висушеного зілля окремо, в ящиках, викладених папером.

Строк зберігання — 2 роки.

4. ХВОРОБИ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ; ВУШНІ ТА ЛЕГЕНЕВІ ХВОРОБИ

2.4.1. *Alnus L.*— вільха.

З лікувальною метою в народі застосовується *Alnus glutinosa (L)* — вільха клейка, або чорна і *Alnus incana (L) Moench.*— вільха сіра, або біла.

Рос. назви: ольха клейкая, или ольха черная, ольха серая, или белая.

Родина: Betulaceae — березові.

Малюнок — таблиця XVIII

Вільха — широковідоме дерево, буває і кущ. Вільха клейка більш поширена. Це дерево, заввишки 5—25 м, з сірувато-бурою, а з віком майже чорною корою. Молоді листки клейкі, старі — зверху блискучо-зелені, туші. Росте по вогких місцях, на берегах річок і струмків, по болотах, ярах, біля джерел у лісах, формує і чисті насадження. Поширена скрізь.

Вільха сіра — 5—15 м заввишки, з гладкою, блискучою сріблясто-сірою корою; молоді гілки і бруньки сіроповстисті, гострі або загострені, не клейкі, листки зверху голі, темно-зелені, зісподу сизо-зелені, тонковолосисті. Росте по болотах, вздовж берегів річок, на вогких луках, по вогкуватих лісах. Менш поширена. Багато її на Поліссі, менше у Лісостепу, чорноземних областях.

Збирають суплідя (шишки), кору молоду і листки вільхи. Шишки вільхи збирають восени і взимку (найвигідніше на вирубках), кору — навесні, листки вживають свіжими. Дехто віддає перевагу більш молодим шишкам.

Біохімічний склад. Вільха клейка: у корі містяться дубильні речовини 5—16 %, за іншими даними — до 20 %, барвники, альнеїн, емодин, альнулин, жирна олія з пальмітиновою, стеариновою і фосфорною кислотами, тритерпеновий кетон глютинон, тараксерол, тараксерон і лупеол. В шишках (шишковидних сережках) 14—16 % танідів, в тому числі галової кислоти до 3,7 %, виявлені також алкалоїди. Листя вміщує до 20 % білків, 6 % жиру, аскорбінову кислоту, каротин, саліцин, спирти, аморфні смоляні кислоти, флавонові глікозиди, гіперазид (13,3 %), кверцитрин, кофейну, хлорогенову і протокахетову кислоти.

Вільха сіра. Кора її багата на дубильні речовини, тритерпенові сполуки, алкалоїди, глютинен. В шишках міститься до 20 % дубильних речовин, у тому числі танін (близько 2,5 %), галова кислота (3,7 %), в листі знайдено глікозиди гіперазид (0,013 г на 100 г листя), кверцитрин (0,0002 г на 100 г листя); кислоти: кофейна, хлорогенова, протокахетова.

При простудних захворюваннях, коли треба пропотіти, іноді застосовують таку процедуру: кладуть хворого на шар свіжозібраного вільхового листя і вкривають (щоб покрити тіло) шаром такого ж листя, а зверху рядном або ковдрою. Через короткий час людина починає дуже сильно потіти (фітощидна ванна). Такий метод вважається корисним для хворих з слабким серцем і застосовується, крім простудних захворювань, наприклад, при гострому ревматизмі, артритах, подагрі, суглобових ревматичних болях тощо.

При тривалих поносах, при катарі товстих кишок, болях у шлунку, кишечнику, в тому числі при їх виразковій хворобі, а також при дизентерії готують відвар з 50,0 г вільхових шишок на 1 л води і п'ють гарячим до 3 склянок на день.

Настій з двох столових ложок подрібнених шишок на півлітра кип'ятку п'ють як чай (до 2 склянок в день) не тільки при шлунково-кишкових розладах, але і при

ревматоїдних болях, поліартриті, простуді (самі шишки, але частіше у зборах). Ось одна із сумішей: молоді сухі шишки вільхи змішують у рівних по об'єму частинах з кореневищами перстачу прямостоячого (2.1.50) і коренями кропиви жалкої (2.6.13). П'ють гарячим натщесерце цілу склянку, а решту за день за 4 прийоми.

Зовнішньо кажуть частіше не настій, а відвар (10 хвилин): на слабкому вогні з 2-х столових ложок шишок або молодої кори на півлітра води. Використовують для примочок на опіки, при деяких шкіряних хворобах, полощуть рота при запаленнях ясен і горла, а також кілька разів втягують теплим у ніс для припинення кровотечі, обмивають опрілості шкіри, діатезні ураження.

Суплідця вільхи, шишки, використовують і в офіційній медицині. За відомостями з наукової літератури, вони, після клінічних досліджень у 1942 році (проф. Д. М. Російський), введені до офіційної медицини завдяки наявності в них танідів галової кислоти; діють вони протизапально, дезинфекційно, кровоспинно. Відвари і настої з них, рідинні екстракти припнсують при поносах (дизентерії, диспепсії), при ентеритах, ентероколітах, хронічному коліті.

У Грузії з вільхи одержано сухий екстракт (тхемелін), що призначається по 0,5—0,6 г 3—6 разів на день, протягом 3—5 днів.

Настій готується так: з 1 столової ложки подрібнених шишок на 1 склянку води як в'яжуче при гострому і хронічному ентероколіті, по 1 столовій ложці 3—4 рази на день. Гадаю, більш ефективним буде лікування від вказаних хвороб з використанням не самих лише шишок чи кори вільхи, але і відповідних інших рослинно-лікарських компонентів у сумішах (зборах).

Шишки вільхи, зібрані в серпні, сушать, зберігають у мішках. Строк зберігання — 4 роки.

2.4.2. *Anisum vulgare Gaerth. (Pimpinella anisum L.)* — аніс, ганиж.

Рос. назва: анис.

Родина: Apiaceae (Umbelliferae) — зонтичні.

Малюнок — таблиця XVIII

Однорічна трав'яниста рослина (походить із східного Середземномор'я), яку розводять в городах і палісадниках (зустрічається часом здичавілий), вирощується також у спеціалізованих господарствах. Стебло округле, сягає до 30—50 см. Нижні листки цілі, з довгим черешком, надрізано-зубчасті по краях, верхні — майже сидячі, трироздільні з вузькими частками. Квітки дрібні, з білими віночками, зібрані в 6—10-променевий плоский складний зонтик. Плоди — двосім'янки, шорсткі. Цвіте в VI—VII. На смак сім'янки терпкувато-солодкі, запах сильний, специфічний. Збирають, коли побуріють. Масово на плантаціях косять тоді, коли плоди перших зонтиків вже побуріли, а зеленаві сушать і обмолочують.

Плоди анісу містять 1,2—6 % ефірної олії, до складу якої входять фенол — анетол (до 80—90 %), метилхавінол (до 10 %), а також анісовий альдегід, анісовий кетон, анісова кислота, до 28,5 % жирної олії, білкові речовини, холін, яблучна кислота, цукор.

Народ користується сім'янками анісу. Крім сім'янок, купують в аптеках анісово-нашатирні краплі.

Відвар з сім'янок (3—5 г на 1 склянку води) п'ють при грудних хворобах щогодини по 30—50 мілілітрів. Це — відхаркувальний засіб при астматичних приступах, сухому кашлі.

Такий же відвар (по півсклянки тричі на день) п'ють для поліпшення діяльності шлунка і кишечника (посилення перистальтики) як вітрогінний, стимулюючий секрецію травних соків, сечогінний (очищає сечоводи), потогінний і жарознижуючий засіб.

Аптечні анісові краплі вживають при шлунково-кишкових захворюваннях: по 3—6 крапель на грудочці цукру 2—3 рази на день. Відвар анісових сім'янок та самі анісові краплі кажуться ся в народі засобом, який збільшує кількість молока у матерів. Твердять, що це сприяє і здоров'ю немовляти. Старшим дітям дають домашнє печиво, яке присмачують цілим або потертим насінням анісу.

З порошку анісових сім'янок, змішаного порівну з порошком кореня (дуже отруйної рослини) чемериці (2.11.30), робили мазь (з певною обережністю): 1 частина порошкової суміші на 3—4 частини смальцю. Цією маззю змазували волосся при головних вошах.

Наукова медицина конкретизує і удосконалює народну методику лікувального використання насіння анісу. Дослідженням підтверджено, що плоди анісу мають спазмо-секретолітичну і антисептичну властивість: використовуються при лікуванні від запальних захворювань слизистої оболонки дихальних шляхів. Препарати з них застосовуються при кашлі, втраті голосу, катарі бронхів, запаленні мигдалків, астмі, при порушеннях травлення, катарі кишок і в певних дозах як протизапальне при захворюванні нирок та сечового міхура, при сечокам'яній хворобі (1/2 — 2 чайні ложки на 1 склянку окропу).

Плоди анісу та препарати з них викликають короткочасне збудження із подальшим пригніченням центральної нервової системи, зменшують спазми гладкої мускулатури і т. д.

Анісова ефірна олія одержується шляхом перегонки. Анетол, що наявний в ній, подразнює бронхи, і це призводить до рефлекторного збудження дихання, посилення секреції бронхіального слизу, водночас має антисептичні властивості. Застосовується при катарах дихальних шляхів, трахеїтах, ларингітах, при кашлюку, гнилистих бронхітах і при гангрені легень, при бронхоектазах. Анісова олія забезпечує м'яку відхаркувальну дію, збільшення і роздрібнення секрету та прискорення видалення його з дихальних шляхів. Олію часто комбінують з іншими ефірними оліями, з антибіотиками, вводять до складу різних відхаркувальних мікстур. Галенові препарати анісу діють краще, ніж анісове масло. Діючою дозою масла вважають 0,05—0,25 г, тобто 1—5 крапель на 1 прийом. Нашатирно-анісові краплі (аптечні) широко застосовують в дитячій практиці. Звичайно для дорослих призначають 5—10 крапель на прийом, дітям до 1 року - 1 - 2 краплі, 2—5 років - 2— 5 крапель, 5—9— 12 років — 6—8- 12 крапель на день.

Анісова олія входить до складу грудного еліксиру. Вона використовується для поліпшення смаку інших ліків.

Слід пам'ятати, що великі дози так подразнюють слизові оболонки стравоходу, розширюють капіляри,

що можуть викликати втрату свідомості, тремтіння, пересиченість мозку кров'ю.

Протипоказана також ефірна олія анісу при гострому катарі шлунка, кишок та нирок, виразковій хворобі, внутрішніх кровотечах.

Деякі рекомендації щодо дозування. Напар з 1 ложки плодів на 2/3 склянки окропу, пити 1/4—1/3 склянки 3—4 рази щоденно перед їжею. Дітям — 1/3—3 столові ложки - в залежності від віку. Олію анісову приймають на овочевому соці або молоці.

У дерматології плоди анісу призначають внутрішньо (1 чайна ложка на 1 склянку окропу — настоюють 20 хвилин). П'ють по півсклянки 3—4 рази на день за півгодини до їжі — при екземі, шкіряному свербінні, нейродерматиті, коли дерматози супроводжуються захворюванням травної системи. Кашку із зварених коренів анісу рекомендують застосовувати для припарок на депігментовані ділянки шкіри при вітиліго (автор тут посилається на П. Чуролінова).

Зберігають плоди анісу в скляних банках, закритих щільно кришками. Строк зберігання — до 3 років.

2.4.3. *Bellis perennis L.*— стокротки багаторічні.

Рос. назва: маргаритка многолетняя.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XVIII

Багаторічна рослина, добре всім відома. Культивується в садах як декоративна. В дикому стані росте вздовж доріг, на луках. Цвісти починає з ранньої весни і приблизно до серпня. Часом можна зустріти поодинокі квітучі екземпляри відразу після сходу снігу. Поширена в лісових районах і Лісостепу України.

Збирають лише дінкі стокротки, при цьому викопують цілу квітуючу рослину і відмивають у проточній холодній воді. Сушать в затінку, розстеляючи тонким шаром.

За літературними даними, в суцвіттях (кошиках) містяться: ефірна олія, м'яка смола, дубильні речовини, антоксантин, гіркі речовини, цукри, інулін, органічні кислоти (яблучна, винна, щавлева), а також жири і сапоніни. Крім того, слизи, живицеві і воскові сполуки, аптоціанозид і флавоноїд.

На організм людини діє як легко послаблююче кишечник і сечогінне.

Рослина застосовується в гомеопатії, тепер нею цікавиться і наукова медицина. В народі вже давно застосовують її у ряді випадків. Так, при туберкульозі легень порошок з квітів стокроток змішують в рівних по вазі співвідношеннях з подрібненою (до порошку) шкаралупою з 2-х помитих яєць. Випивають вранці і ввечері на молоці по 1 чарці суміші.

Стокротки мають властивість злегка проносити, тому при появі у туберкульозних хворих дуже рідкого калу, на якийсь час лікування стокротками припиняють.

У дитячій практиці (при туберкульозі хребта або кісток) на хворі місця прикладають шматки з маззю, складові якої — живокост (2.4.22), маргаритки і листки меліси (2.5.3). Виготовляють мазь так: до 200,0 г розтопленого у каструльці свинячого несолоного смальцю всипають 10—15 г порошку із стокроток, 20,0 г сильно подрібненого кореня живокосту (2.4.22) і 10,0 г порошку з листків і суцвіть меліси (2.5.3). Суміш парять у духовці добу, стежачи, щоб не закипало, проціджують у банку.

Для припинення білей у жінок застосовують досить тривалий час глибше промивання напаром з такої суміші: дубової кори (2.7.1) — 25,0 г, трави грициків (2.2.4) — 10,0 г, омели (2.5.4) — 15,0 г, зілля гірчака — водяний перець (2.12.4) — 10,0 г, лист кропиви дводомної (звичайної) з верхівками квітучих стебел — 15,0 г і трави стокроток 20,0 г. Все на 3 склянки води. Густий напар проціджують, траву пропліскують невеликою кількістю води і зливають у напар, проціджують, віджимають. На 6 тижнів припиняються статеві зносини. Рекомендують не припиняти роботу і більше бувати на свіжому повітрі.

Стокротки, в дозі від 10,0 до 15,0 г, додають у суміші, якими лікують захворювання ниркових мисок і сечового міхура.

Висушені рослини зберігають у ящиках, всередині обкладених папером. Час зберігання — до 3 (включно) років.

У Болгарії квітучі кошики і листя стокроток застосовують у вигляді компресів і припарок з відвару при ударах з синяками, фурункульозі, геморої, при запаленні молочних залоз у матерів-годувальниць (промивання відваром або компреси з погнічених листків) і внутрішньо — при бронхітах, запорах, захворюваннях печінки, жовтяниці, подагрі, ревматизмі.

Для внутрішнього вживання готують: 3 чайні ложки подрібненої сухої сировини заливають половиною склянки перевареної води, настоюють протягом 8 годин (доза на один день).

Розглядаючи дію стокротки багаторічної, лікарі твердять, що витяжки з її квітів полегшують усунення з організму шкідливих продуктів обміну речовин, покращують дію печінки, дають ефект при деяких захворюваннях шкіри і діють тонізуюче. Зміцнюють стінки дрібних кровоносних судин. Зовнішньо витяжка прискорює загоєння ран, зменшує набряки від ударів, контузій. Тому рекомендується при катарах шлунка та кишечника з пошкодженням капілярів; при запаленнях суглобів і при деяких захворюваннях шкіри (вугри, запалення луковичок волосся). Зовнішньо — для різних примочок, компресів, для гігієнічного спринцювання.

Частіше всього квіти стокроток вживаються в зборах (сумішах) з іншими лікарськими рослинами. Дозування: півтори-дві столові ложки на півтори склянки води, варити 3—5 хвилин, процідити і пити по третині або половині склянки 2—3 рази на день.

2.4.4. *Drosera rotundifolia L.* — росичка круглолиста.

Народні назви: росянка, мухоловка.

Рос. назва: росянка круглолистая.

Родина: Droseraceae — росичкові.

Малюнок — таблиця XVIII

Багаторічна трав'яниста комахоїдна рослина, заввишки 10—25 см. Комахи, сідаючи на листки, прилипають завдяки крапелькам липкої рідини на війках листків. Війки ці згинаються і покривають комаху. Рідина, що виділяється залозками, перетравлює речовини тіла комахи, і рослина засвоює їх. Через кілька днів листок знову набирає попереднього вигляду, бо війки випрямляються і знову на їхніх кінчиках виділяються крапельки соку.

Пластинки листків круглі, зразу переходять у довгий черешок, здаються червонуватими завдяки червоним залозкам на війках. Листки в розетці. Стебло дуже вкорочене, а квіткова стрілка в 2—3 рази довша за

листки. Квіти дрібні, білі. Цвіте в VI—VIII. Росте по торфових сфагнових (білий мох) болотах, рідше зустрічається на низинних болотах, на вільних від рослин місцях.

Таке ж застосування мають й інші, схожі між собою, види, а саме: росичка середня (D. intermedia Hayne.) з 1—3 висхідними стеблами і клиновидно-зворотно-яйцевиднимн, стоячими листками. Рослина багаторічна, до 12 см заввишки. Цвіте з другої половини VI - в VII Росте в таких же місцях, що й кругла. Зустрічається на Поліссі, в північній частині Лісостепу, зрідка на Правобережжі. Охороняється. Росичка англійська зустрічається рідше, ніж попередні. Від інших відрізняється зворотнояйцевидною, лопатковидною формою листків. Росте на таких же місцях, як і попередні. Охороняється.

В листках і квітках знайдено: нафтохінони (дрозерон, плюмбагін), аскорбінова кислота, дубильні речовини (до 1,5 %). З листків виділені: антоціановий пігмент, лимонна, яблучна та інші кислоти, а головне - протеолітичний фермент (діє подібно пепсину). Плюмбагін виділений з кореневища росички. Ця речовина була знайдена ще у 1828 році, але в інших рослинах. В розведенні 1:50 000 пригнічує ріст деяких патогенних грибків і бактерій. Особливо сильно діє росянка на збудників кашлюку (коклюш), стримує судорожний кашель на нервовому грунті.

Рослини потребують охорони, організації заказників. Широкі меліоративні роботи значно звузили, а то і знищили ареали зростання.

В народі збирають найчастіше під час цвітіння, вириваючи всю рослину. Очищають ретельно корені від піску-грунту. Сушать у затінку на папері або фанері.

Це давній народний засіб при сильному судорожному кашлі, бронхіальному кашлі, а також при кашлюці; при приступах астми, катаральному стані легень, хрипоті, при захворюваннях кишечника, а також легкопотогінний і сечогінний засіб. Напар готують так: 1 чайна ложечка з верхом порізаної трави на склянку окропу. П'ють ковтками з інтервалами. Доза: 1 2 склянки на день. Більше дозування звичайно не зменшує, а посилює кашель. У деяких місцевостях приймали його при епілепсії. В Польщі пили росичковий чай при атеросклерозі.

Соком свіжої росички мастять плями на шкірі, веснянки, бородавки, мозолі і затверділості шкіри.

На рослину був великий попит, особливо у західних слов'ян і взагалі на заході Європи, а в Італії з неї готують лікери. Є вказівки на вживання спиртової настоянки росички по 10 - 20 крапель 3 рази на день. Вона входить до складу чаю разом з травою фіалки триколірної, листям подорожника великого — по 20,0 г. Заварюють 2 чайні ложки на 1 склянку води, п'ють по 1 столовій ложці 3—4 рази на день. У болгарській фітотерапії рекомендується настоянка в пропорції 1:5, по 10—15 крапель 3—4 рази протягом дня.

З моїх записів вкажу на використання трави росички для лікування таких захворювань, як абсцес легень, кровохаркання, астма, туберкульоз легень, склероз коронарних судин, лихоманка, ангіна, мігрень, невралгія, неврити, плексити і як знеболююче при головних болях.

Зберігають сухе листя росичок у коробках, вистелених папером, пухким шаром. Дехто, навпаки, майже пресує. Офіційний строк зберігання мені невідомий, в народі зберігають 2—3 роки.

2.4.5. *Erodium cicutarium (L.) L'her., (Geranium cicutarium L.)* — грабельки звичайні.

Народні назви: буськи, буселки.

Рос. назви: журавельник цикутовый, аистник, грабельки.

Родина: Geraniaceae — геранієві.

Малюнок — таблиця XVIII

Одно- або дворічна трав'яниста рослина, завишки 10—50 см, з тонкими мичкуватими коренями, з розпростертими або висхідними стеблами. Опушена простими, частково залозистими волосками, часом клейка. Листя перисто-розсічене з перисто-роздільними чи глибоко надрізаними частками; прикореневе — зібране в розетку. Суцвіття — 4—8-квіткові зонтики. Пелюстки 4—6 мм завдовжки, блідо-пурпурові, бувають рожеві. Стулки плодів завдовжки 2,5—4 см, з носиком (звідси назва рослини). Цвіте з V до IX. Росте як бур'ян на полях, городах, узбіччях доріг, смітниках, сухих луках, краях полів тощо. Поширена по всій республіці.

В собі містить: кальцій, мікроелементи, цукри, органічні кислоти, флавоно-каротин, вітамін С, дубильні

речовини, сапоніни тритерпенової групи, флавоноїди, ацетилхолін, смоли, вітамін К.

В народі вживають внутрішньо при грудних захворюваннях (простуда, запалення легень, плеврит, грудна жаба), внутрішніх кровотечах (шлункових, кишкових, з ясен, носа та маткових), а ще — для полоскання горла, порожнини рота, примочок на рани, при шкіряних висипках, діатезі: готують настій або легкий відвар трави для ванн.

А ось дані клінічних досліджень: ацетоново-спиртовий екстракт з цієї рослини є засобом, який підвищує зсідання крові. Прийнятий всередину, він знижує проникливість стінок кровоносних судин. Це одразу ставить питання про з'ясування напрямку: при яких тяжких захворюваннях рослина може стати в пригоді? Крім цього, грабельки використовуються при стенокардії, судорогах, для підвищення кров'яного тиску, а у народній ветеринарії посипають порошком з рослини рани.

У народі суху траву грабельків вживають у вигляді настою (півтори-дві столові ложки зілля на півлітра крутого окропу, краще настоювати у термосі) по півсклянки тричі на день. Такий же настій використовують для зовнішнього вживання.

Зберігають суху траву в сухому місці. Термін зберігання — 2—3 роки.

Увага! Необізнані збирачі можуть легко переплутати цю рослину, коли вона без цвітоносів, з розетками молодого болиголову крапчатого (2.11.8) — сильно отруйної рослини, що на пустирях може зустрічатись поряд з грабельками. Щоб цього уникнути, грабельки треба збирати тільки квітучі, тоді, по квітках, їх легко визначити.

2.4.6. *Eringium L.*— миколайчики.

Народна медицина користується двома видами:

Eringium planum L.— миколайчики плоскі і *Eringium campestre L.*— миколайчики польові.

Миколайчики плоскі. Рос. назва: синеголовник плосколистый

Родина: Apiaceae (Umbelliterae) — зонтичні.

Малюнок — таблиця XVIII

Багаторічна рослина, заввишки 30—80 см, із стеблом, розгалуженим тільки у верхній його половині. Уся разом з листками — звичайно синьо-голуба. Листки у нижній половині стебла неподільні, яйцевидно-серцевидні, пилчасті, черешкові; у верхній — сидячі, або короткочерешкові, три-, п'ятироздільні, колючкозуб часті. Квіти з голубуватими пелюстками, зібрані в яйцевидно-головчасте суцвіття; листочки-обгортки — ланцетно-лінійні, на верхівці і по краю з колючими зубцями. Плід — двосім'янка, вкрита лусочками. Цвіте у VI—VII, окремі екземпляри у VIII. Росте на степових схилах, пісках, вздовж доріг, на перелогах, заплавних луках. Поширений на більшій частині України, крім Карпат та Криму.

Заготовляють всю рослину з коренем, або тільки корені, після визрівання насіння. Викопують рослини, кореневі частини відмивають проточною водою. Легше викопувати після дощу. Сушать як звичайно.

За біохімічним складом надземна частина містить 0,5 % сапонінів, 1,46 % дубильних речовин, 0,12—0,14 % ефірної олії, флавоноїди, аскорбінову кислоту (в прикореневих листках 163 мг% на сиру вагу). Крім того, яблучну, лимонну, малонову, щавлеву та гліколову кислоти і поліетиленові сполуки. Корені мають близький до трави вміст хімічних речовин.

В народі вживають рослину з коренем від кашлю і не тільки простудно-бронхіального, але і від кашлюку, особливо в дитячій практиці. Крім того, при ревматизмі, сильній набряклості. Самі корені вважаються хорошим сечогінним засобом, що діє одночасно і потогінно, сприяє кращому відходженню завалів з дихальних шляхів, діє і відхаркувально. Лікарі Греції та Риму ще дві тисячі років тому застосовували миколайчики плоскі при захворюваннях печінки, епілепсії, як жовчогінне і

сечогінне. У вітчизняній народній медицині рослину використовували при декотрих захворюваннях серця, зубному болю, мігрені, алергії, безсонні, епілепсії, анемії. У народній медицині західноєвропейських країн надземну частину застосовували при нирковокам'яній хворобі, судомах, сіпанні повік; корені — як сечогінне. Є відомості про використання зілля при водянці, карієсі. Корені допомагають при отруєнні грибами. Зовнішньо застосовують для ванн при дерматозах і артриті.

В народі вживають настій (з однієї столової ложки подрібненої трави на півлітра окропу, настоюють протягом години). Приймають по півсклянки до їди тричі на день, решту настою зливають, в нього відтискують використану траву і цю частину настою (буде близько третини склянки) вживають перед сном. Для зовнішнього використання: відвар (до 10 хв.) з двох склянок подрібненої трави на три літри води. Потім його виливають у ванну. Такий же відвар беруть і для лікувальних примочок, компресів.

Зберігають траву і корені в мішечках. Строк зберігання — до 3-х років.

2.4.7. *Fagopyrum esculentum Moench. (Fagopyrum sagitattum Gilib. Polygonum fagopyrum L.)* — гречка їстівна.

Рос. назва: гречиха съедобная.

Родина: Polygonaceae — гречкові.

Малюнок — таблиця XVIII

Відома трав'яниста однорічна рослина, що її вирощують як круп'яну культуру. Походить з Центральної та Південної Азії. Стебло зелено-червонувате, розгалужене, заввишки 30—80 см. Пластинки листків теж червонувато-зелені, стріловидно-трикутні. Квітки білі, блідо-рожеві, рожеві або червоні, зібрані у щитковидне суцвіття. Плід — тригранний горішок. Цвіте, залежно від строку посіву, звичайно в липні.

За біохімічним складом в надземній частині у період цвітіння міститься флавоноїдний глікозид (вітамін) — рутин (1,9—2,5 %). У гречаній крупі міститься до 20 % білка, особливо з такими цінними амінокислотами, як лізин і триптофан, до 80 % крохмалю, цукри — 0,3—0,5 %, яблучна, лимонна та інші органічні кислоти, вітаміни B_1, B_2, P, PP, антоціани, солі заліза, кальцію, фосфору і мікроелементів — міді, цинку, бору, йоду, нікелю, кобальту тощо.

Листя і квіти гречки посівної, зібрані на початку цвітіння, використовують для одержання рутину, що має в офіційній медицині неабияке значення для лікування і профілактики при порушеннях проникності судин (капіляротоксикози, геморагічні діатези, гломерулонефрит, септичний ендокардит, крововиливи, в тому числі у сітківку ока, гіпертонічна та променева хвороби). Відомі препарати з рутином: аскорутин, рутамін, урутин та інші.

Крупа гречана — цінний дієтичний продукт. Особливо корисна при шлунково-кишкових захворюваннях, цукровому діабеті, недокрів'ї, розладах нервової системи тощо. Треба мати на увазі, що крута гречана каша сприяє формуванню запорів.

Висушені траву-квіти-листя у вигляді настою (4—6 столових ложок на 1 л окропу) після охолодження п'ють до 4-х склянок на день — при сильному кашлі, при бронхітах, артритах, в т. ч. поліартритах, різних склеротичних ураженнях, судорожних станах. Також по півсклянки до 4-х разів на день вживають при неврастенії, пониженому тиску крові з почуттям кволості. Крім того, висушені листя-квіти або подрібнені верхівки (трава) гречки включають у суміші лікувальних рослин і п'ють настої при ангіні і ларингіті, при невритах, радикулітних болях, при гепатитах, ожирінні. Настоєм цим полощуть горло при запаленнях.

З сильних настоїв (до 2-х столових ложок зілля на 1 склянку окропу) роблять примочки, компреси на абсцеси, панариції, флегмони, промивають ним рани, виразки, роблять протирання шкіри голови при облисінні, обробляють ваткою опіки, профільтрованим настоєм з додержанням усіх правил повної чистоти закапують очі, промивають їх, навіть при катаракті.

В народі свіжі листки гречки прикладають компресом до гнійних (свіжих) ран, наривів.

Помічено в народі, коли худоба взимку тривалий час вживає у великій кількості солому і полову гречки, у неї випадає шерсть. Ця фотосенсібілізація бентежить мою думку щодо використання трави гречки для боротьби з вітиліго (біляві депігментовані плями на шкірі) в комбінаціях з іншими рослинами.

Група флавоноїдних рослин, в тому числі трава гречки з її вмістимими комплексами біологічно активних речовин (хоча б з рутином), при нинішній хронічній нестачі ліків, на мій погляд, повинні бути використані не тільки в препаратах, але і в доступних людям лікувальних формах (настої, відвари тощо). Дозволю собі поділитися, наприклад, такою думкою: для екстракції рутиноносного комплексу дозу гречки чи бутонів-квітів софори японської перед включенням до збору суміші трав треба злегка зволожити добре підігрітою горілкою. Після того зілля можна просушити на вільному повітрі. Зайвий алкоголь випарується, але екстракція діючих речовин водою (в тому числі рутину) буде повніша. Первинна активація рослинної лікувальної сировини — відома фармації справа. Навчились, скажімо, кору крушини ламкої робити не блювотною, а проносною, не витримуючи її 3—4 роки, щоб вона сама по собі такою стала.

До речі... Посіви гречки їстівної нерідко засмічуються так званою гречкою татарською (квіти її — жовтозелені). У гречки їстівної — рожеві, стебла її до цвітіння — звичайно зелені (у гречки їстівної — червонуваті). Насіння «татарки» засмічує і крупу гречки посівної, а також викликає труднощі в обдиранні на крупорушці. У випадку вживання — нешкідлива. Про лікувальне значення вагомих відомостей не зустрічав.

Увага! Свіже листя гречки, прийняте всередину, отруйне.

Квітки, листя, верхівки пагонів гречки зберігають сухими у коробках, викладених папером.

Строк зберігання — 2 роки.

2.4.8. *Geranium sanguineum L.*— герань кривавочервона.

Народні назви: простудник, волосник, вовчиця, стокопінник, гостівник, журавель, золотник.

Рос. назва: герань кроваво-красная.

Родина: Geraniaceae — геранієві.

Малюнок — таблиця XVIII

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 25—60 см. Кореневище товсте, повзуче, на зламі червонувате. Стебла вилчасто-розгалужені, густо опушені

короткими жорсткими волосками. Прикореневі листки рано відмирають; стеблові супротивні, на довгих черешках, частки їх розсічені на лінійно-вузькі частинки. Квітоніжки виростають з пазух листків і перевищують їх (листки) по довжині. Квіти поодинокі, пурпурові або червоні. Плоди розсіяно вкриті волосками. Росте в розріджених соснових лісах, на освітлених трав'янистих схилах, на вирубках і серед кущів. Поширена в лісових районах Лісостепу, в південних поліських районах, рідше у степових, Закарпатті і гірському Криму.

Збирають частіше надземну частину під час цвітіння, дехто всю рослину, виполіскуючи кореневище з коренями (траву при цьому не зволожують). В VIII—IX викопують кореневище з коренями і добре відмивають від землі.

У кореневищах і квітках виявлено дубильні речовини катехінової групи, геранін (до 3 %), в надземній частині вітамін С, каротин, гіркі, смолисті та слизисті речовини.

В Острозькому районі Рівненської області рослину цю з успіхом використовують при тяжких простудних захворюваннях з гарячкою, коли нежить, кашель, головні болі, від грипу. Тому і називають там герань кривавочервону «простудником». Конкретний запис щодо цього зробив на хуторах за с. Буша, неподалік від місця, де збиралися будувати потужний хімкомбінат отрутохімікатів. Але громадськість області будувати комбінат не дозволила. До речі, місцевість тут — справжня Мекка для ботаніків та фітотерапевтів. Деякі відомості, узяті від місцевих людей, гідні «ноу-хау» у фітотерапії. Для внутрішнього вживання беруть 2 столові ложки трави або цілої рослини з кореневищем і коренями, зібраної під час квітування, висушеної і подрібненої (на півлітра води). Доводять до кипіння, настоюють до певного вистигання, націджують і п'ють настій гарячим по півсклянки тричі на день. Інший варіант: ковтками чи чаркою випивають увесь відвар за добу (тобто, включаючи ніч).

Зібране під осінь кореневище з коренями цієї рослини застосовують внутрішньо при катарі шлунка з пониженою кислотністю, при захворюваннях кишечника (коліти, проктити, ентерити), верхніх дихальних шляхів (як внутрішньо, так і у вигляді полоскань), при запаленнях ротової порожнини і горла (ангіна, виразкове запалення «на дні» рота і особливо при «сиплому голосі»). П'ють водний настій з цілої рослини при артритах, в тому

числі інфекційного походження, і взагалі як кровоспинне, в'яжуче, обволікаюче. Обмиванням, примочками, аплікаціями лікуються від опіків.

При шлунково-кишкових захворюваннях беруть для настою столову ложку трави на півлітра води. Доводять до кипіння, відставляють. П'ють теплим протягом дня у 4—6 прийомів. Те ж — при артритах. Для полоскань рота, горла, шкіри, для компресів чи примочок беруть саму траву або з кореневищем і коренями: столову ложку зілля на склянку окропу, настоюють протягом ночі. Вживають теплим.

Зовнішньо. При захворюваннях шкіри та опіках використовують відвар кореневища з коренями: столова ложка на півлітра води. Кип'ятять на малому вогні 10 хвилин. Такий відвар теплим вживають і для полоскань горла, рота.

Кореневище з коренями використовують в народній медицині як протипухлинний засіб. В дерматології при дерматозах алергічного характеру вживають як всередину, так і зовнішньо.

Внутрішньо: настій трави (чайна ложка трави на склянку холодної води). Доводять до кипіння, настоюють в закритій посудині 2 години, п'ють по столовій ложці через кожні 2 години.

Зовнішньо: настій трави застосовують для полоскань. Дві чайні ложки подрібненого кореневища на 2 склянки холодної води. Настоюють 8 годин — для компресів при алергічних дерматитах. Відвар кореневищ: 2 столові ложки на 1 л окропу кип'ятять 10 хв, проціджують. Роблять теплі примочки при тріщинах заднього проходу.

Усі частини рослини зберігають окремо. Строк зберігання — 2—3 роки.

2.4.9. *Geum urbanum L.*— гравілат міський.

Народні назви: підлісник, вивінник.

Рос. назва: гравилат городской.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця XIX

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 40—60 см, з багатоголовим (у старших рослин) кореневищем червонуватого кольору. Стебло малогалузисте, пряме, шорстковолосисте. Листки м'яковолосисті, при-

кореневі — великоперисті, стеблові — трироздільнолопатеві. Квітки одиночні на довгих прямостоячих квітконіжках. Пелюстки ясно-жовті. Цвіте в VI—VIII. Поширений скрізь. Росте по чагарниках, лісах, на засмічених місцях, попід тинами сільських садиб (хуторів).

Восени збирають корені і кореневища, траву — під час цвітіння. Сушать у затінку.

Кореневища з коренями містять дубильні речовини (до 40 %) з великим вмістом евгенолу, глікозид геїн, крохмаль, смолисті речовини і гіркоти; ефірну олію (евгенол має запах гвоздики, звідси стара назва «гвоздичний корінь»). В молодих листках понад 100 млг% вітаміну С і понад 50 млг% каротину; в насінні до 19 % жирної олії.

Раніше (ще в часи Гіппократа) для лікувальних цілей вживався в офіційній медицині, тепер — лише в народній.

Порошок з кореневищ і коренів гравілату, приймаючи по 1,0 г 3—4 рази на день, використовують від кашлю із збільшеною кількістю харкотиння, твердячи, що від цього засобу воно швидше відходить. Вважають дуже корисним давати хворому мед разом з порошком гравілату.

Відвар кореня гравілату 15,0 г на склянку води вживається при катарах шлунка (як слабка гіркота, що діє на залози фундальної частини шлунка), при слизистих поносах, при катарах товстих кишок.

Відвар кореня гравілату вживають для полоскання рота і горла та для ванн рахітичним і золотушним дітям (у сумішах з іншими рослинами).

Користуються гравілатом міським при захворюваннях печінки, кровохарканні, масивних маткових кровотечах, астмі, різних нервових нездужаннях. Як відхаркувальне — порошок з кореневища по 1 г 3—4 рази в день з медом. При захворюваннях шлунка — настоянка з 5-ти столових ложок кореневищ з коренями на 500 г вина, пити по столовій ложці через годину після їди; при маткових кровотечах — 30—40 г дрібно порізаних кореневищ з коренями на 300 г води, кип'ятять до половини випаровування води. Приймають по столовій ложці через $^1/_2$—1 годину після їди; при кислих катарах шлунка — 10 % настоянку такої ж сухої сировини.

В. І. Чопік, Л. Г. Дудченко, А. М. Краснова рекомендують: кореневища або подрібнені квітучі пагони при поносах, кишкових здуттях, хворобах печінки,

жовчного міхура, нирок, при туберкульозі, запаленні легень, бронхіальній астмі, мігрені, алергії у дітей, цинзі, як тонізуючий засіб, при гемороїдальних кровотечах, як глистогінне; зовнішньо — при дерматозах, для ванн. Рослина інсектицидна. Листя їстівне (салати). Коренева система — прекрасні пряноші в приправах до овочевих страв. Використовується у пивоварній промисловості.

В болгарській фітотерапії подається про застосування гравілату міського при дизентерії, блюванні, геморої, кровотечах з ясен (полоскання), при жіночих білях — внутрішньо. Настоянка: дві чайні ложки сировини заливають склянкою окропу (добова доза).

Відваром роблять обмивання, примочки при деяких формах екземи.

На мій погляд, гравілат міський є одною з важливих рослин (запаси його в природі достатні) для виготовлення цілеспрямованих лікувальних напоїв. Може, хтонебудь зацікавиться?!

Зберігають корені з кореневищами і траву окремо, у коробках (до 3 років).

2.4.10. *Inula helenium L.* — оман високий, дивосил.

Рос. назва: девясил высокий, девятисил.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XIX

Багаторічна рослина, заввишки 1—1,5, іноді до 2,5 м. Стебло пряме, борозенчасте, вгорі галузисте, на зиму відмирає. Листки великі, зісподу сіроповстисті, нерівно-зубчасті; прикореневі листки довгасто-еліптичні, гострі, звужені в черешок; стеблові — серцевидно-яйцевидні, стеблообгортні. Кореневище товсте, м'ясисте, всередині білувате. Квітн (кошики) великі (до 10 см у поперечнику), жовті. Смак кореневищ гіркий (пекучий), запах специфічний, сильний, досить приємний. Росте по вологих чагарниках, на високих берегах річок, особливо на крейдяних грунтах, в яругах, іноді на межі лук і лісів.

Поширений переважно в чорноземній зоні, в Лісостепу, рідше в Степу. Рослина популярна в народі, через посилене збирання коренів тепер зустрічається рідко. Необхідно берегти цю рослину, допомагати їй

розсіюватись, поширюватись. Рослину цю розводять у квітниках, по городах і садах, де вона легко дичавіє. Цвіте від кінця IV по IX.

Збирають кореневища з коренями восени, переважно в жовтні. Хто не встиг, тоді рано навесні.

У кореневищах і коренях містяться: інулін (до 44 %), полісахариди, камедь, сліди алкалоїдів, сапоніни, ефірна олія (до 4,3 %), головною складовою речовиною якої є біциклічні сесквітерпени: алантолактон, ізоалантолактон і дігідроалантолактон – похідні В-селінена. Суміш біциклічних сесквітерпенових лактонів, що виділяються в кристалічному виді з ефірної олії оману нисокого, носить назву — галенін. А ще алантол, проазулен, токоферол. В траві оману є ефірна олія (до 3 %), вітамін С гірка речовина алантопікрин, флавоноїди — кверцитрин, ізокверцитрин.

Оман (дивосил) шанований в народі. Його відносять до могутніх лікувальних рослин. Домогосподарки вважають за свій обов'язок дістати шматочок кореневища і посадити його на подвір'ї. Дивосил і барвінок, рута і любисток, калина і хміль — це рослини, які широко ввійшли в давню українську поезію і пов'язуються з чарами і любовними приворожуваннями.

Вважається в народі відхаркувальним засобом, таким, що поліпшує травлення та обмін речовин, легким потогінним і сечогінним, викликає місячне. Його вживають і від круглих глистів (аскарид).

П'ють (настій з подрібненого кореневища – 20,0 г на літр окропу) як внутрішній засіб при незначному місячному, при млявому травленні, поганій і частій відрижці, відсутності апетиту, здутті кишечника, при коліках у ньому тощо.

При грудних хворобах з великим успіхом застосовують напар-настій з нього як найпевніший відхаркувальний засіб. Застосовують не тільки настій, напар чи відвар, а й дрібний порошок з кореневищ і коренів (змішують з медом), приймають на день до п'яти чайних ложок.

Через те, що корінь гірко-пекучий, його приймають вприкусу з цукром чи з медом.

При шкірних хворобах міцним відваром кореня з кореневищем дивосилу миють тіло.

Крім того, кореневища з коренями дивосилу застосовують внутрішньо: при млявості шлунка п'ють тричі на день по півсклянки напару з двох столових ложок

подрібненого кореневища-кореня на півлітра окропу. Парять у духовці цілу ніч.

Для слабосилих, немічних людей рекомендується (було дуже популярне) «дивосилове вино» — приблизно по 50,0 г 2 рази на день. На пляшку (0,5 л) портвейну брали 15,0—20,0 г свіжого подрібненого кореня-кореневища дивосилу і варили 10 хвилин. Якщо такий дивосиловий відвар приготувати на червоному виві (кагор), то його рекомендують при катарі кишок і при зниженій кислотності шлунка. Приймають щодня по чарці після їжі.

Під час сильної простуди, коли у хворого кашель, нежить, коли хворий важко дихає, його кладуть у ліжко, ставлять банки, натирають скипидаром і дають пити відвар кореневищ з коренями дивосилу і дягелю (2.1.8), взятими по 15,0 г на 1 л води. Заливають холодною водою і, довівши до кипіння, кип'ятять 10 хвилин, відставляють і настоюють до охолодження. Випивають майже гарячим весь відвар за день.

Дітям, які слабо розвиваються, дають протягом дня випивати 2 склянки відвару: беруть кореневище з коренями дивосилу, трави з коренями тирличу (1.1.23) і трави деревію (2.1.1) — по 5,0 г, води — 1,5 літра. Суміш кип'ятять (або готують методом «бані») 10—15 хвилин. Можна використовувати і як глистогінне (на аскариди). Відвар дуже гіркий, але ефективний: поліпшує апетит, сприяє видаленню харкотиння.

Зовнішньо. Жменю подрібнених кореневищ з коренями дивосилу варять 15 хвилин в 5-ти ложках несолоного смальцю. Проціджують і, поки не захолоне, перекладають у банку. Цією маззю мастять місця, заражені коростою. Звичайно, певніше буде, якщо цю мазь змішувати з двома столовими ложками чистого березового дьогтю і з такою ж дозою порошку сірки. Натираються протягом кількох днів, вимиваючись після неї відваром дивосилу (50 г на 1 л води). Короста зникне.

Тепер корінь з кореневищами в аптеках не залежується. Лікарі, травознаї приписують його від кашлю, при бронхітах, запаленні легень, при бронхіальній астмі. Крім того, як протизапальний засіб при гастритах, за хворюваннях печінки і жовчного міхура, як регулююче випорожнення і при поносах, запорах, при запальних процесах у кишечнику. Рекомендують у дозах: настій з двох чайних ложок подрібненого зілля на повну склянку окропу, у термосі витримують до 4 годин. Приймають

по третині склянки тричі на день до їди. Відвар: столову ложку коренів з кореневищами оману високого кидають у воду (0,5 л), кип'ятять 10—15 хвилин. Пити рекомендують по 1—2 столові ложки (залежно від пацієнта і хвороби) через годину-півтори протягом дня.

За іншими рекомендаціями, настій як відхаркувальне п'ють по 3 столові ложки в проміжках між прийняттям їжі. Вживають — як шлунково-кишковий засіб — за півгодини до їжі, як вітрогінне — після неї.

Мною встановлено: є організми, котрі не переносять приймання внутрішньо і навіть запаху оманових коренів. Особливо небезпечно, коли у таких людей краплі настою чи відвару попадають на слизисту рота, носа, очей.

Дивосил протипоказаний також при вагітності і захворюваннях нирок.

Корені і кореневища, порізані або цілі, зберігають в ящиках, вистелених папером, до 3 років.

2.4.11. *Malva silvestris L.* — калачики, мальва лісова (та інші роди і види мальвових).

Народні назви: калачики лісові, проскурник, просвірник (від форми суплідь), дика мальва.

Рос. назва: просвирник лесной, мальва лесная, калачики.

Родина: Malvaceae — мальвові.

Малюнок — таблиця XIX

Однорічна, рідше дво- або багаторічна трав'яниста рослина, з лежачим, висхідним або прямим волосистим пагоном, заввишки 30—120 см. Листки черешкові, округло-серцевидні, з 5—7 лопатями, зарубчасто-зубчасті, опушені. Квітки (діаметр 30—40 мм) — по 1—5 у пазухах листків. Пелюстки глибоковийомчасті, довгасті, обернено-яйцеподібні, рожеві, поступово звужені у нігтик, з 3 темними смужками; при сушінні стають фіолетовими. Корені довгі, галузисті. Цвіте з VI по VIII. Росте не тільки в лісах, але часто на схилах, на засмічених місцях, в городах, біля тинів, біля доріг. Поширена в Україні скрізь.

Збирають квітки і листки під час цвітіння, а корені восени.

Всі частини рослини містять значну кількість слизу, дубильні речовини; цукри (понад 2 %), каротин (близько

12,4 мг%), аскорбінову кислоту (в листі до 3 %; у квітах до 1 %). В квітах є барвні речовини пурпурово-червоного і синьо-фіолетового кольору, що складаються з глікозидів мальвіну та дигліказиду мальвідину. Насіння містить від 10 до 18 % жирної олії.

Майже однакове застосування мають такі роди і види мальвових, як Malva neglecta Wallr.— калачики непомітні (синоніми M. rotundifolia L. p. p., M. vulgaris Ten.), що ростуть при плотах, вздовж доріг, на засмічених місцях; мальва маленька (M. pusilla Smith., синонім — M. rotundifolia auct.) з маленькими квітами. Росте на засмічених місцях Malva excisa Reichend (M. alcea subspecies excisa Holub.) — калачики (мальва) вирізані, що ростуть на луках, узліссях, серед чагарників, біля доріг і хат.

Водний настій з квіток лісової мальви вживають у народі всередину і зовнішньо, особливо при обтяжному сухому кашлі, при катарах горла, при захриплості, ангіні. І при останній — у вигляді полоскань. Таке саме застосування мають листки і корені. Дози різні. Квіток беруть (подрібнених) 6—12 ложок на 1 л окропу для одержання настою. До квіток мальви лісової звичайно домішують інші рослини: квіти-суцвіття гречки (2.4.7), траву медунки (2.4.19), квіти підбілу (2.4.26), квіти дикого маку самосійки (2.4.13). Збір перелічених компонентів (по об'єму) в співвідношенні — 1:1:1:1:0,5 (мак). Беруть три столові ложки суміші, заливають трьома склянками окропу, парять цілу ніч. Випивають за день за 5—6 прийомів по півсклянки настою.

При опухах селезінки роблять гарячі ванни з такої суміші: листків і квіток або всієї рослини мальви лісової — до 200 г, трави чорнобилю — 150 г (2.1.11), квіток ромашки (2.1.34) — 150 г, зерен вівса — міру в літровій банці; все це змішують, заливають кип'ятком так, щоб покрити подвійною по об'єму кількістю всю суміш, і настоюють цілий день. Ввечері настій зливають, відціджують у ванну, а траву всю залишають у каструлі, заливають довільною кількістю води і кип'ятять хвилин 15 на слабкому вогні. Відвар цей доливають у ванну, яку приймають безпосередньо перед сном.

В офіційній медицині квітки і листя застосовують внутрішньо при катаральних запаленнях кишечника, бронхів, як обволікаюче і протизапальне. Зовнішньо — для полоскання рота та горла, а також для припарок.

Рослина викликає розм'якшення бронхіальних секретів (виділень), виявляє заспокійливу і протизапальну дію при бронхіальному катарі, кашлі, втраті голосу, запалені мигдаликів. Зовнішньо використовують для полоскання, а також для припарок при зубних свищах, гнійному запаленні рота, запаленні приушної слинної залози (паротит), при чиряках. Настій з подрібнених листків готують з 2-х чайних ложок на склянку перевареної води кімнатної температури; через 3—5 годин настій відціджують і випивають ковтками (1—2 дози на день). Гарячий настій з щіпки квіток на склянку теплої води; через 10 хвилин (не нагріваючи) випивають теплим у декілька прийомів. Для полоскання і припарок береться подвійна доза трави (в тому числі для очей, повік). Останнє практикують і при зовнішніх гемороїдальних шишках (з іншими травами), при опіках, деяких шкірних хворобах.

Є рекомендації настій-напар (з 1—2 столових ложок квітів мальви на одну-півтори склянки окропу) приймати по одній третині склянки 3—4 рази на день.

Квіти мальви — офіційно визнаний засіб у дитячій практиці (в народній та офіційній медицині).

При сильних і частих запорах роблять клізму: квіти мальви (столова ложка) на склянку окропу (настій).

При запаленнях шлунка, кишечника — такий збір: по 2 столові ложки подрібнених квіток мальви, суцвіть липи (2.4.24), суцвіть нагідок (2.1.13). Столову ложку цього збору настоюють в склянці окропу. Такий чай дають дитині по чверті-половині (залежно від віку) склянки кілька разів на день.

Лікар може порадити у такий збір додати (наприклад, при здуттях животика): чайну ложку насіння кмину і половину чайної ложки кореня валеріани; немовлятам можна давати при простудних хворобах настій з квітів мальви та меду (якщо мед не викликає алергічних висипок) по чайній ложці кожного на півсклянки кип'ятку. Доза (за порадою, дозволом лікаря): по чайній ложечці настою через кожні дві години.

Для повніших відомостей про використання рослин з родини мальвових, крім мальви лісової, слід ще згадати про такі види, як Alcea rosea L.— шток-рожа та Lavatera thuringiaca L.— лаватера турінгська. Про них вже подано в нарисі про алтей. Застосування їх майже таке ж, як і мальви лісової. Обидві рослини дуже декоративні, особливо шток-рожа або просто рожа, яку здавна розводять люди. З дитинства українська сільська хата асо-

ціюється у мене з рожами-мальвами. Народ вивів сорти з різноманітними квітками — білими, рожевими, червоними (аж до чорних). З пелюсток добувають фарбу, яку використовують для ліків, вин, кондитерських виробів. Квіти діють так само, як і мальви лісової та лаватери.

Листки (лісової мальви, алтею) зберігають у жерстяних коробках, а корені (алтею, мальви лісової) у мішечках (окремо).

Час зберігання листків і квітів — 2 роки, коренів — 3 роки.

2.4.12. *Melilotus officinalis (L.) Pall.* — буркун лікарський (буркун жовтий).

Рос. назва: донник лекарственный.

Родина: Fabaceae (Leguminosae) — бобові (метеликові).

Малюнок — таблиця XIX

Дворічна трав'яниста рослина, з галузистим, внизу дерев'янистим прямостоячим або висхідним стеблом. Заввишки 60—150 см, з трійчасто-пірчастими листками на черешку. Листки зверху сизувато-зелені, зісподу більш бліді, дрібнозубчасто-пилчасті. У нижніх листків листочки оберненояйцевидні, у верхніх — довгасті. Квітки жовті, дрібні, зібрані в довгасті багатоквіткові колосовидні пазушні грона, запашні (пахнуть кумарином). Цвіте з VI до X. Росте при дорогах, на полях, на засмічених місцях, схилах, у приліссках, на парових полях і перелогах, на межах, серед зернових культур. Поширений скрізь.

Збирають верхівки стебел з квітами; частіше самі лише квітки в гронах. Сушать звичайно.

За біохімічним складом трава буркуну містить лактони (близько 1 %), що надають їй приємного запаху (лактон оксикоричної кислоти — кумарин і лактон кумаринової кислоти — мелілотин), а також фенольний глікозид мелілотозид, кумаринову і мелілотову кислоти. Крім цього, у траві є азотисті сполуки, флавоноїди, аскорбінова кислота, слиз, цукри, похідні пурину, жироподібні речовини (близько 4,3 %), білки (17,6 %) та ефірна олія (0,01 %). Важливою складовою буркуну лікарського є дікумарин, що має здатність гальмувати зсідання крові.

Невільно допускати, щоб сухий сировець при зберіганні відволожувався. При загниванні в траві буркуну з'являється дікумарин — речовина, що перешкоджає утворенню в організмі протромбіну і ряду інших факторів зсідання крові і, як наслідок, підвищує кровотечі. Отож доцільніше проти кровотеч використовувати інші лікувальні рослини, дія яких не пов'язана з ризиком.

Чай з напару квіток буркуну (3 столові ложки на 1 л окропу) п'ють при грудних хворобах по чарці щогодини. Квіти буркуну в невеликих дозах входять в різні грудні суміші лікарських рослин як пом'якшуючий засіб. Розпарені кип'ятком квіти буркуну прикладають як припарку на «застуджені» нариви, чиряки, що повільно формуються.

Від багатьох жінок м. Рівного чув, що квітки буркуну, змішані порівну з травою золототисячника (2.1.15) і квітками мати й мачухи (2.4.26), лікують хворі яєчники. Приймають по третині склянки напару (з 1 столової ложки суміші на 1 склянку води) тричі на день або по 1 столовій ложці 6 разів на день протягом 3—4 тижнів. Рекомендується повне утримання від статевих зносин на період лікування.

Настоєм квітів буркуну (щіпка на півсклянки окропу) промивають повіки при їх запаленні (із загноєнням).

На селах сухі розтерті квітки буркуну додають в тютюн для аромату. Гадаю, однак, що куріння такого запашного тютюну звужує мозкові капіляри (головні болі). Хоч у фітотерапевтичній науковій літературі подається, що приймання буркуну всередину знижує артеріальний тиск, очевидно, між тим курінням кумарині зованого тютюну і приймання внутрішньо настоїв аналогії по дії проводити невільно.

Вживають квіти буркуну і від отитів: сухі квіти загорнути у марлю, зробити плоску подушечку. На тарілці зволожити подушечку окропом настільки, щоб трава розпарилась, але не стікала водою, і коли дещо вистигне, закрити цією подушечкою хворе вухо, утеплити шарфом, рушником чи фланеллю. Витримати пару годин, а коли підсохне подушечка, знову її зволожити гарячим настоєм. Звичайно, це робиться на ніч. У нас в сім'ї такі подушечки з буркуном стали засобом для лікування набряклих суглобів (ревматизм, артрит), маститів — з додаванням до буркуну полину Боже деревко (Artemisia abrotanum L.) у суміші (1:1); також — для обезболювання набряклих гемороїдальних шишок. Щодо отитів,

то ефективне і закапування вуха: по кілька крапель відвару-настою кореневища ранника шишкуватого (2.11. 26). Ефективність чудова! А за висловами декотрих лікарів «це межує з відкриттям». Природа «пропонує» дослідникам ще й буркун зубчастий — M. dentatus (Waldst et Kit.), Pers. Росте він на солончаках і солонцюватих луках, у Лісостепу і Степу, хороша кормова рослина.

Травознаї застосовують буркун (квіти, листя, бобові гілки) як заспокійливе, додають у збори для вживання при підвищеному тискові крові, при судомах, при здуттях кишечника, поносах, а в суміші з насінням кропу додають до чаю, що збільшує кількість молока матерів годувальниць.

Гілки квітучих рослин додають до ванн при ревматизмі.

В офіційній медицині (передусім завдяки кумарину) препарати з буркуну використовують як засіб, що пригнічує центральну нервову систему. Ці препарати мають певну наркотичну і протисудомну дію. У хворих лейкопенією (зменшення кількості лейкоцитів у периферичній крові внаслідок опромінення) кумарин викликає збільшення кількості лейкоцитів (білих тілець крові) за рахунок збільшення гранулоцитів і меншою мірою — лімфоцитів. Запобігає швидкому зсіданню крові, тому при значається при тромбофлебіті, поліпшує кровообіг. Використовується при стенокардії, тромбозі коронарних судин. Нагадаємо, що в екстрактах з буркуну є вітамін Р

В польських джерелах вказується, що стандартизовані препарати з визначеною кількістю кумарину рекомендуються при тромбофлебіті (ніг, анальної частини прямої кишки), лімфатичних набряках. Трава з квітами буркуну сприяє рухові крові по судинах, капілярах, підвищує відпорність стінок кровоносних судин, капілярів на шкідливу дію внутрішніх речовин, що утворюються внаслідок обміну в організмі, таких, як гістаміни, серотонін, простагландин, бактеріальні токсини.

В науковій фітотерапевтичній літературі вказується, що в перебільшених дозах кумарин (отже, і буркун) викликає нудоту, блювання, біль голови, кровотечу з ясен, паралізує гладку мускулатуру, навіть діє наркотично. Знають це досвідчені травознаї, тому вживають його частіше у зборах з іншими рослинами. Протипоказаний буркун вагітним, при певних хворобах нирок, при застійних станах у печінці. У ряді праць буркун розглядається як отруйна рослина.

Буркун — силосна культура, хороше зелене добриво, медонос. Корені буркуну (молоді) на Кавказі — їстівний продукт.

Сухі квітки буркуну зберігають у щільно закритих коробках. Траву — в папері. Строк зберігання — 2—3 роки.

2.4.13. *Papaver rhoeas L.*— мак дикий, мак-самосійка, польовий мачок.

Рос. назва: мак-самосейка.

Родина: Papaveraceae — макові.

Малюнок — таблиця XIX

Мак-самосійка — однорічна (рідше дворічна) трав'яниста рослина, заввишки 20—90 см. Стебло, листки і квітоніжки вкриті настовбурченими волосками. Листки здебільшого глибоко пірчасто-роздільні, з довгастими великодужковими частками. Пелюстки квіток яскраво-червоні, з великою темною плямою біля основи. Плід — коробочка — при достиганні утворює отвори, через які висівається дрібненьке насіння. Цвіте наприкінці V до VIII. Росте на полях, вздовж доріг, у посівах озимих культур, на засмічених місцях, на межах. Поширений по всій республіці.

Збирають тільки пелюстки (але не опалі на землю), рідше заготовляють у незначній кількості стиглі сухі маківки. Сушать їх неодмінно в затінку, розкладаючи тонким шаром, інакше вони злипаються і чорніють.

Мак містить алкалоїд реадин, слиз, морфін, барвники, органічні кислоти, білки. В насінні — 44 % жирної олії.

Пелюстки дикого маку у народі застосовуються як заспокійливий, знімаючий приступи кашлю, як снодійний засіб, дають дітям при кашлюку. Настій: з однієї столової ложки подрібнених пелюсток на склянку гарячої води. Випивають (дорослі) по чверті склянки 3– 4 рази на день. Як болезаспокійливий засіб вживають подрібнені сухі макові головки. Беруть дві столові ложки на склянку води, варять дві хвилини, настоюють і п'ють по столовій ложці 2—3 рази на день.

Дехто вживає відвар (2 хвилини) пелюсток дикого маку. Беруть одну-півтори столові ложки на склянку води. П'ють по 1—2 ложки 2—5 разів на день. Для дітей готу-

ють з цього відвару сироп: півсклянки маку і 2 столові ложки меду. Дають у залежності від віку дитини: від половини чайної до 1 столової ложки 3—4 рази на день.

Частіше, однак, пелюстки дикого маку застосовують у сумішах з іншими рослинами як відхаркувальне і заспокоюючі приступи кашлю.

Ось ці суміші:

1. Суміш, що заспокоює приступи кашлю: пелюсток дикого маку — 5,0 г, кореня бедринцю (2.4.15) — 10,0 г. Заливають двома склянками окропу, протягом ночі парять, зранку і протягом дня п'ють по великому ковтку щогодини.

2. Суміш для полегшення відхаркування (всі компоненти, крім квітів гречки, — подрібнені): пелюсток дикого маку — 3 столові ложки, квіток бузини чорної (2.4.21) — 2 столові ложки, квіток липи (2.4.24) — 2 столові ложки, квіток коров'яку (2.4.28) — 3 столові ложки, квіток мальви (2.4.11) або лаватери (2.4.11) — 3 столові ложки, квіток або листя мати-й-мачухи (2.4.26) — 2 столові ложки, квіток гречки посівної (2.4.7) — 2 столові ложки, трави медунки (2.4.19) — 3 столові ложки. Чотири столові ложки цієї суміші заливають 1 л кип'ятку, парять усю ніч, а вдень п'ють щогодини по винній чарці. Цю суміш звичайно рекомендують у народі при сильному, особливо сухому, простудному кашлі, хрипоті. Пам'ятаймо — необхідний постільний режим, бо суміш діє потогінно.

3. Суміш, яка прискорює і полегшує виділення харкотиння: квіток мальви лісової (2.4.11) — 3 столові ложки, трави вероніки лікарської (2.7.2) — 2 столові ложки, листків підбілу (2.4.26) — 2 столові ложки і пелюсток дикого маку — 3 столові ложки. Беруть 4 столові ложки суміші на 1 л окропу, парять цілу ніч і вдень п'ють по столовій ложці щогодини або по півсклянки 4—6 разів протягом доби.

Сухі квітки маку зберігають у коробках, вистелених папером.

Час зберігання — 2 роки.

2.4.14. *Phlomis tuberosa L.* — залізняк бульбистий.

Рос. назва: зопник клубненосный.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок — таблиця XIX

Трав'яниста багаторічна рослина, заввишки 35—100 см. Підземні органи цього виду складаються з короткого товстого кореневища, з відгалуженими від нього довгими шнуровидними коренями, з бульбовидними потовщеннями. Стебло поодиноке, знизу голе, ще буває з фіолетовим відтінком. Прикореневі листки довгочерешкові, трикутно-яйцевидні, городчасті по краю, розсіяно-волосисті. Стеблові листки менші, з дещо опушеними черешками і пластинками. Приквіткові листки продовгувато-ланцетні з коротенькими зубцями, віночки квітів вузково-рожеві з трилопатевою верхньою губою, під якою 4 тичинки. Цвіте у VI—VII. Росте на лісових галявинах, на узліссях, на степових схилах, у більшій частині України, крім гірських районів і Північного Полісся. Рослина по габітусу нагадує чистець. В народі вживають її у тих місцевостях, де вона росте. Збирають усю рослину під час цвітіння. В офіційній медицині не використовується.

В залізняку виявлено ефірну олію, дубильні речовини, алкалоїди, вітаміни С. За В. В. Телятьєвим, який досліджував на ряд дослідників, у рослині ще в період цвітіння встановлено наявність іридоїдів гарпагіну і 8—0 ацетил-гарпагіну, а щодо алкалоїдів, то найбільший їх вміст у листях — 6,1 %, у квітках — від 0,1 до 0,5 %, в коренях же тільки сліди. В бульбах є крохмаль, сапоніни. Рослина багата сполуками заліза, магнію, цинку, міді, марганцю, нікелю, титану.

Використовують у народі досить різноманітно. Настій — при простудах, запаленні легенів, при кашлі: з 2-х столових ложок зілля на півлітра окропу. Випивають по півсклянки тричі на день або ковтками від часу до часу протягом дня. Такий же настій або відвар з повної столової ложки залізняка на півлітра води (варять 5 хвилин) випивають при геморосах. Відвар з цієї рослини вживають при грижі, задишці, при деяких гінекологічних захворюваннях, при жовтяниці, туберкульозі, а також для обробки ран. У голодні роки висушені бульби цього залізняку розтирали на борошно і пекли

млинці, а сирі або сухі — намочували і пекли, смажили, варили...

Зберігають траву у ящиках або мішечках у сухому місці, а висушені бульби — у банках, мішечках.

2.4.15. *Pimpinella saxifraga L.*— бедринець ломикамінь.

Нар. назви: ганус кулышастий, ядринець.

Рос. назва: бедренец камнеголовка.

Родина: Apiaceae (Umbelliferae) — зонтичні.

Малюнок — таблиця XIX

Таке ж застосування, як і ця рослина, в народі має й інший вид — Pimpinella major (L.) Huds.— бедринець великий з порожнистим гостроребристим стеблом, заввишки до 100 см. Бедринець ломикамінь — це багаторічна трав'яниста рослина, з більш або менш галузистим стеблом, заввишки 30—80 см. Нижні листки перчасті, з надрізаними листочками, верхні стеблові — майже сидячі, рідко розміщені вздовж стебла. Квітки дрібні, білі, зібрані у складні зонтичні суцвіття. Цвіте з VI до IX. Росте на схилах горбів, по сухих луках, узліссях і галявинах, на межах. Поширений скрізь.

Бедринець великий частіше зустрічається в заростях, на лісових галявинах і луках.

Збирають корені ранньою весною або восени, рідше — листки та квітучі стебла.

За біохімічним складом у рослині є похідні фурокумарину: пімпінелін (близько 0,5 %), ізопімпелін та ізобергаптен, ефірні олії, особливо у коренях (0,3—0,5 %), дубильні і смолисті речовини, сапоніни, камедь. У листі під час цвітіння є каротин і аскорбінова кислота (до 71 мг%). Похідні фурокумарину мають сильну спазмолітичну дію: знімають спазми гладких м'язів, кровоносних судин, жовчних шляхів, сечоводів. Тому їх вживають при жовчнокам'яній та сечокам'яній хворобах.

Бедринець — важлива лікарська рослина, певною мірою харчова, з оригінальним лікувальним спектром, що, на жаль, і тепер недооцінюється.

У народі вживають горілчану (чи спиртову) настойку коренів при грудних хворобах, особливо при кашлі. Засіб цей добре перевірений і дуже ефективний. Вночі, при безсонні від тяжкого кашлю, 20 крапель цієї настойки (на ложці води) невдовзі заспокоює почуття дряпання у горлі і кашель.

Відвар з 20,0 г кореня на 1 л води п'ють при хронічних хворобах горла, астмі, при незначному місячному і хронічному нетравленні шлунка.

При захриплості від простуди приймають тричі на день по 15 бедринцевих крапель, шию обв'язують теплою хусткою і на ніч випивають напар липового цвіту, щоб пропотіти.

Автори різних праць вказують на використання народом коренів у вигляді настою або відвару при бронхіальній астмі, запорах (настій на вині), нирковокам'яній хворобі, при скарлатині, чумі і холері. Примочки із свіжого кореня використовують для виведення пігментних плям на шкірі. Сухе молоде листя і корені додають у салати, вінегрети, супи, використовують як приправи при виготовленні ковбас. Надземну частину і насіння додають для аромату в пиво і в деякі страви, з листя готують так званий чигиринський чай. Ось Вам, шановний читачу, ще один доказ єдності в народі понять «ліки — їжа», яку ми так недооцінюємо, а колись усе це було, було ж... Може, і буде?..

Корінь бедринця збуджує натуральні механізми слизових оболонок горла, гортані, трахеї, запобігає формуванню завалів виділень та полегшує їх відхаркування. Допоміжно запобігає спазмуванню гладкої мускулатури верхніх дихальних шляхів і меншою мірою — стравоходу. Засіб збільшує дещо виділення шлункового соку та сечовиділення. Прийнятий внутрішньо, діє слабов'яжуче і виразно протизапально. Трава бедринцю діє значно слабше. Застосовується при поганому травленні, поганому апетиті, відрижці, здуттях, тривалих поносах. Зовнішньо — для полоскання ротової порожнини, ясен, горла. Витяжки з сировини входять до складу препаратів астмін і келястмін (краплі).

Дози: напар з половини ложки кореня на склянку теплої води, пити 1—3 столові ложки 2—3 рази на день. Для полоскань: напар столової ложки зілля на склянку води.

Слід знати і пам'ятати таке, бо важливо: при великих дозах витяжок з кореня бедринця можливі корчі матки, що можуть обернутися абортом.

У болгарській фітотерапії рекомендується настій з чайної ложки подрібненого кореня на склянку води (протягом 8 годин). Потім відціджують, заливають цей

же корінь окропом і через 10 хвилин знову відціджують. Настій і витяжку змішують і підсолоджують медом (столова ложка). Вживають за день ковтками. Такий спосіб практикував М. А. Носаль (ще до публікації в Болгарії).

Крім того, одержала схвалений відгук лікарів і моя пропозиція комбінування витяжок, одержаних настоєм і відваром різних інших рослин. Є простий спосіб при виготовленні їх: при настої потрібні для відвару компоненти збору загорнути рихло у марлевий мішечок і вкласти в термос, всипавши у нього (термос) інші компоненти трав, призначених для настою. Мішечок після цього витягується з термоса, трава з нього відповідно відварюється, відвар відціджується і змішується перед прийманням з настоєм усіх трав збору (суміші). Нові пропозиції, підказані народом, життям і наукою, щодо повного використання вмісту лікарських рослин, чекають свого часу і публікацій. Введений у фітотерапевтичну практику метод «бані», як на мій погляд, це — прогрес, але ще далекий від досконалості.

Корінь бедринця М. А. Носаль у певному застосуванні використовував для виготовлення зубного порошку. Гадаю, що він більш придатний як компонент для виготовлення зубної пасти.

Сухі корені бедринця зберігають у ящиках, що щільно закриваються. Траву з листками і квітами (окремо) — у мішечках. Строк зберігання коренів — до 3-х років, листя і трави — 2—3 роки.

2.4.16. *Pinus silvestris L.*— сосна звичайна.

Рос. назва: сосна обыкновенная.

Родина: Pinaceae — соснові.

Малюнок — таблиця XX

Відоме дерево, поширене по всій території. В Україні ботаніки виділяють тепер 17 видів цього роду. Найбільш поширена з них сосна звичайна — вічнозелене дерево до 50 м заввишки, з прямим стовбуром і округлою пірамідальною кроною. Кора у старих дерев червонувато-бура, з тріщинами, легко відпаровується, на гілках жовтувата, лущиться. Листки (голки) хвої сизо-зелені, жорсткі, розміщені попарно (рідше по 3), гладенькі, завдовжки 5—7 см, з внутрішньої сторони плоскі, із зовнішньої — випуклі, виростають фактично

з маленьких видозмінно-вкорочених пагонів. Чоловічі квіти в колосках, що численно колосовидно скупчені при основі пагонів поточного року, згодом сірчасто-жовті, складаються з багатьох лущатих тичинок, а ці несуть по 2 пиляки з нижньої сторони. Жіночі колоски розміщені по 1—3 на кінцях пагонів, складаються з покривних і насіннєвих лусок. У пазухах останніх — по 2 насінні зачатки. Шишки формуються з жіночих колосків. Вони яйцевидно-конічні, молоді — зелені, зрілі — жовтувато-сірі, зі здерев'янілими щитками — насіннєвими лусками. Насіння дрібне, з крилатою летючкою. Цвіте (пилить) сосна звичайна в VI—VII, а насіння дозріває в шишках на другий-третій рік.

В залежності від місцезростання утворились (пристосувались) різні форми: болотна, крейдяна та інші, що їх декотрі ботаніки зараховують до окремих видів чи підвидів. У лісах росте суцільно або в змішаних сукупностях дерев, приміром, з березою, дубом тощо.

Сосна — це дарований Природою, еволюцією життя на Землі санітар повітря, носій фітонцидів у цілісності своїй і по кожному її органу зокрема. Це — комора неперевершених ліків, не кажучи вже про застосування у будівництві, хімічній промисловості і т. д. Народна емпірика й наука не обійшли її своєю увагою і повсякчас знаходять у ній нові можливості використання. Згадаємо хоча б дивовижну мікроатмосферу, яку створює сосна довкруг місця, де росте. З медичною метою використовують хвою (листки), бруньки, шишки, кору, пилок, навіть деревину; продукти первинної та вторинної переробки: смолу, живицю, скипидар, каніфоль, вугілля; фракції різних способів перегонки сировини: ефірні олії, а з них різні компоненти (пінен, карен, діпентен, терпінокол), численні кислоти тощо.

Біохімічний склад органів і продуктів сосни.

Хвоя: смола — 7—12 %, вітамін С — 0,1—1,3 %, найбільше його в дво- і трирічній хвої взимку та раннього весною; дубильні речовини — до 5 %, ефірна олія — 0,13—1,3 %, каротин, антоціани (і в корі), токоферол, ергостерин, мінеральні солі (кальцію, фосфору, заліза, марганцю, цинку, кобальту, нікелю та інших).

Бруньки: вітамін С, ефірна олія — до 0,36 %, дубильні речовини, смола, пініпікрин, рутин (!), каротин, вітаміни B_2 і К.

Вміст усіх цих речовин залежить від віку дерева, бонітету, пори року.

Живиця: ефірна олія — до 35 %, смолисті кислоти: декетропімарова — до 18 %, півопімарова — до 36 %, палюстрова та біотинова.

Детальніші відомості про біохімізм сосни можна знайти в спеціальній науковій літературі.

Народна емпірика «ставить» влучні питання, навіть «підказує» науці дещо.

Насичене фітонцидами повітря соснового лісу — давно відоме в народі лікувальне середовище для туберкульозників, хворих шкіряними інфекціями тощо.

1. Соснову хвою збирають у народі тоді, коли випаде потреба. Встановлено, однак, що вміст вітаміну С у них більший у зимово-весняний період, ніж улітку.

Під час війни хвоя сосни була одним з найдоступніших джерел вітаміну С — засобом запобігання цинги.

Збирають густо вкриті глицею кінці (15—25 см завдовжки) гілок. Влітку хвою зберігають свіжою тільки на пару днів. Взимку, на холоді, місяцями, поки не потепліє. З обдертих гілок глиці виготовляють настій шляхом вимочування подрібненої хвої у воді. На літр перевареної, але кімнатної температури води беруть одну склянку дещо подрібненої глиці, настоюють у темному місці два дні і випивають до одної склянки протягом дня в кілька прийомів. Доходжу висновку про те, що в народі правильно відмічається лікувальна сила хвої. Вона — відхаркувальна, сечогінна, оздоровлює сечові шляхи, знімає запальні процеси в жовчоутворювальних і жовчовивідних шляхах. Не раз подібні висловлювання, часом з примітивною термінологією, викликали у мене не тільки повагу, але й здивування. Адже це ж саме твердить і наука. Тільки дозування, саме дозування бувало причиною суперечок.

Зі свіжої, погніченої, а то і висушеної, розпареної окропом глиці сосни роблять у народі пов'язки на хворі сугловби.

Декотрі травознаї додавали (та й тепер додають, і досить влучно) висушену глицю сосни у відповідні збори лікувальних рослин як для внутрішнього приймання, так і для зовнішнього застосування: рахіт, подагра, деякі захворювання шкіри та інші прояви порушеного обміну речовин. Як на мій погляд, у наш час нестачі ліків використання глиці (хвої) сосни, ялини — справа актуальна, але інструктивно невпорядкована. У той же час глиця більш відома як складова для комбікормів.

2. Бруньки сосни. Це — ембріонально-вегетативні зачатки майбутніх бічних відгалужень пагонів сосни. Збирають їх тоді, коли вони саме починають бубнявіти — у березні, тобто до розпукування. Зрізають скупчення бруньок — «колонки» з 2—7 бруньок. Чим старше дерево, тим дрібніші в цю пору бруньки. Але, порадившись з лісниками, слід у першу чергу використовувати вирубки, не знищуючи молодняк. Сушать, розстеляючи, в теплих провітних приміщеннях при температурі до 40°С (у печах, духовках), поки смола не розтоплюється, «випаровується» і луски розчепіруються. Зберігають у ящиках, мішечках, у сухому місці. Господині підвішують такі мішечки у шафи, де зберігають чисту білизну, одяг.

У народі бруньки сосни вживають при захворюваннях дихальних шляхів — бронхітах, запаленні легень, туберкульозі і просто як відхаркувальне, а також при артритах, ревматизмі — окремо (і в зборах з іншими лікувальними рослинами). Використовують як важливий компонент для лікування рахітичних дітей. Вживають бруньки і при набряках. Також як жовчогінне, при захворюваннях печінки, при жовтяниці і як легкосечогінне. Крім того, при деяких алергічних захворюваннях (однак, треба зважати на те, що пилок сосни сам може бути носієм алергенів для декотрих чутливих організмів). Настої з них використовують для інгаляцій, а також як знезаражуюче. Вживається і при шлункових захворюваннях (гастрити, виразка).

Приймають бруньки в різних лікувальних формах і дозах. Проте слід підкреслити, що не завжди раціонально. Особливо щодо дозування. А тут не завадить порадитися з лікарем. Звичайно, беруть до 10 г подрібнених сухих бруньок, обливають окропом у склянці. Наливають до краю склянки і настоюють під накриттям 15 хвилин. Приймають теплий настій при простудних захворюваннях через кожні 2—3 години по столовій ложці до 5—6 разів на день.

Вживають і так:

а) Відвар. 15 г подрібнених сухих бруньок на склянку води. Кип'ятять під кришкою на слабкому вогні 3 хвилини. Приймають по столовій ложці тричі на день (майже гарячим);

б) Методом водяної бані. 10 г бруньок на 300 мл води. Готують як відвар, тобто 30 хвилин. Приймають по третині (до половини) склянки 2—3 рази на день після їжі як відхаркувальний і дезинфікуючий засіб;

в) Настій. Одну столову ложку подрібнених бруньок звечора заливають у термосі окропом (0,5 л) і настоюють протягом ночі. Вживають за 3—4 прийоми ковтками до їжі. Це при тяжких бронхітах, запаленні легень, артритах, ревматизмі та інших захворюваннях;

г) Спиртову, або на міцній горілці, настоянку готують у пропорції — 1:3. Приймають по 20—30 крапель;

д) Вживають також відвар соснових бруньок на молоці (як відхаркувальне і при простудах): 1 столова ложка на 0,5 л, ковтками протягом дня.

Протипоказано користування бруньками сосни внутрішньо при вагітності, гепатитах (та інших захворюваннях печінки). Те ж саме при гломерулонефритах, за винятком тих захворювань нирок з бактеріоурією, при яких у певних малих дозах лікар може навіть рекомендувати хворому легкі настої соснових бруньок.

3. Молоді зелені шишки сосни. Свіжі шишки ріжуть на частинки і роблять настій (або короткочасний відвар) і вживають, як і бруньки сосни. Частіше, однак, роблять горілчаний настій (1 частина за об'ємом подрібнених шишок на 3 частини горілки). Вживають у тих же випадках і дозах, як і настоянку бруньок (по чайній ложці тричі на день), — при простудних захворюваннях, бронхітах, туберкульозі, ревматизмі, як кровоочисне, дехто — при надмірних менструаціях. Шишки використовують для виготовлення сиропу. Засипають цукром (1:1 або 2:1) з додачею кількох столових ложок міцної горілки на склянку шишок. Вживають по дві чайні ложки на півсклянки кип'ятку і п'ють ковтками гарячим при простудному кашлі, легеневих захворюваннях і взагалі захворюваннях дихальних шляхів; також при підвищеному тиску крові, маткових кровотечах, при геморої.

З соснових зелених шишок у різних комбінаціях, з додачею інших лікарських рослин або приправ, роблять різні оздоровчі напої. Це — окрема тема для спеціалістів, звичайно, з урахуванням медичних вимог і правил.

У народі вживають молоді зачатки шишок для вітамінного напою дітям (з 2—3 років їх життя, та й старших). За деякими літературними джерелами, використовують при болях у серці. За моїми записами — висушені, у суміші з квітами глоду, травою меліси та іншими компонентами, навіть з ячмінним солодом. Зачатки молодих весняних пагінців, коли вони ще світло-зелені (до 3 см), їдять, висмоктують. Це прекрасні лісові ласощі весни.

4. Пилок сосни. Це — чоловічої статі гаметофіт рослини, що для людини є лікувальним субстратом. Але водночас може бути й отрутою — алергеном. Не всі можуть безпечно в атмосфері соснового лісу знаходитись, коли пилить сосна, особливо люди з постійних мешканців міста. Доводилось деякого виводити з лісу із сильними набряками слизистої очей, носа і взагалі обличчя.

Звичайно, не для всіх людських організмів пилок є алергеном. Гіршим вважаю таке: «Я не можу довго бути в лісі, особливо в сосновому. Починає сильно боліти голова. Вернуся додому (в місто) — проходить». Це для роздумів на тему: природа і людина.

Пилок збирають у V — на початку VI. Зрізують чоловічі суцвіття цілими колосками у целофанові мішки, вдома розкладають на гладенькому папері в сухому (без протягів) місці (можна і на сонці). Підсихаючи, пилок висипається з колосся. Після сушки зберігають у скляних банках.

Використовують його в народі всередину як загальнозміцнюючий засіб при різних захворюваннях, найчастіше з медом. Беруть одну столову ложку і добре перемішують з 1 склянкою підігрітого меду. Такий мед із сосновим пилком приймають по чайній ложці 3—4 рази на день. Практикують також приймання відвару на молоці: одну чайну ложку пилку на склянку молока розбовтують і варять до закипання на слабкому вогні. Вживають таке молоко ложками протягом дня, корисно — з медом, особливо при туберкульозі, тяжких бронхітах. Вживають пилок також у комбінаціях (змішують) з лимонним соком, жовтками курячих яєць, з медом.

Досить різноманітне застосування мають продукти первинної, вторинної і подальшої переробки сосни, починаючи від листка й аж до коріння. Про все це читач знайде в спеціальній літературі. Подам найголовніше.

У смоляних ходах, що пронизують деревину і вторинну кору, знаходиться смола. З тріщин, поранених місць вона витікає і поступово (внаслідок випаровування ефірної олії та під дією кисню повітря) застигає у зернисту масу, що перетворюється у тверді жовті шматки. Це — живиця, а напівзастигла зветься терпентином. Терпентин використовується у фармації (комплекс дисциплін про пошук, виготовлення і використання ліків) для виготовлення пластирів. Звичайний же терпентин одержується з переробки напівгустої живиці.

За допомогою водяної пари живицю розділяють на ефірну олію і смолу. При цьому одержується так званий живичний скипидар. Його піддають вторинній перегонці при температурі 170°С. Очищений скипидар містить до 75 % пінену, що супроводжується кареном та іншими терпенами. У фармації його використовують для виготовлення мазей, лініментів, у різних сумішах як місцеводразнюючий засіб при простудах, ревматизмах. У народі обережно, щоб не викликати опіків, користуються скипидаром для натирань разом з якоюсь жировою основою (олією, смальцем). Лікарі чистий скипидар використовують для інгаляцій при захворюваннях дихальних шляхів. Скипидар у фармації є сировиною для синтезу терпінгідрату і камфори. Виготовляється і технічний скипидар.

Після вигонки скипидару залишається до 70 % смолистої каніфолі. Її очищають, тоді вона містить до 95 % смоляних кислот і до 5% резенів. Каніфоль входить до складу липких та рідинних пластирів.

Дьоготь сосновий одержують шляхом сухої перегонки стружки з деревини, насамперед соснових пеньків. Одночасно мають активоване вугілля ще й деревинний оцет. Дьоготь у фармації слугує для виготовлення мазі від корости та екзем.

У нас зустрічається понад 20 видів-підвидів роду «сосна».

Використання можливостей сосни в охороні здоров'я людей сьогодні набуває важливого значення.

2.4.17. *Populus L.*— тополя.

Сама латинська назва свідчить про популярність цього дерева. Вона визначає поняття — народ (люд). Це, як і сосна, відомий фітонцидний санітар повітря. А ще — традиційний символ краєвидів України, оспіваний у народній творчості.

В Україні ботаніки розрізняють 14 видів дерева, а також ряд різновидів. До роду «тополя» належить і осика.

Родина: Salicaceae — вербоцвіті.

Всі види тополеві в народі, а певні — й в офіційній медицині, мають лікувальне значення, серед яких я виділив би:

1. *Populus alba L.*— тополя біла.

Рос. назва: тополь белый.

Дерево дводомне, утворює кореневі відростки. Кора — сіро-біла. Бруньки загострені (не липкі), вкриті білим опушенням.

Листки завдовжки 12 см, завширшки — до 10 см, зверху — темно-зелені, глянцеві, зісподу — білоповстисті. Квітки одностатеві, в пониклих сережках; пиляки пурпурові. Цвіте у III—IV до появи листя. Росте в заплавних лісах і гаях, у долинах річок, по западинах між пісками. Розводять у садах і парках.

2. *Populus balsamifera L.*— тополя бальзамічна.

Рос. назва: тополь бальзамический.

Дерево дводомне. Кора темно-сірувата, гладенька, у нижній частині стовбура — темно-сіра, в тріщинах. Бруньки липкі, досить великі, листки на цього-річних пагонах еліптично-ланцетні, при основі закруглені, на старших пагонах — яйцевидно-серцеваті, загострені, квітки одностатеві, в пониклих сережках. Приймочки стовпчиків пурпурові.

Походить з Північної Америки. Культивується як декоративна і фітонцидна рослина.

3. *P. deltoides Marsh. (sin. P. canadensis auct.)* — тополя дельтолиста (т. канадська).

Рос. назва: тополь дельтовидный.

Малюнок — таблиця XX

Дерево дводомне. Бруньки великі, загострені. Листки — до 10 см завдовжки, майже ромбовидні, з двома залозками при основі черешка. Квітки одностатеві, у пониклих сережках. Цвіте до появи листя у III—IV. Походить з Північної Америки. Культивують як декоративне дерево.

4. *Populus nigra* — тополя чорна.

Рос. назва: тополь чёрный.

Дерево дводомне. У нижній частині стовбура кора (особливо у старших дерев) майже чорна, у верхній ясно й сіро-попеляста. Бруньки голі, клейкі. Листки яйцевидно-трикутні або майже ромбічні, на довгих голих сплюснутих черешках, з яйцевидно-трикутною або майже ромбічною пластинкою. Знизу вони ясні, з обох боків голі. Квіти одностатеві, в полеглих сережках, пиляки пурпурові. Цвіте у III—IV до появи листя.

Росте по всій території України, крім Карпат, по долинах і берегах річок, у заплавах, на берегах озер, часто її висаджують вздовж доріг, культивують.

Збирають бруньки тополь (бажано з чорної і бальзамічної), що ростуть у незагазованих місцях, подалі від доріг із значним автотранспортним рухом. Сушать у затінку, на протязі, розкладаючи тонким шаром на папері (не на газетах), тканині. Висушувати треба швидко, але не в печі. Зберігають у мішках або коробках у сухих приміщеннях.

Бруньки тополі чорної містять фенолглюкозиди саліцин і популін, флавоноїди (8,05 %) апігеїн, галангін і генкванін, 3-метиловий ефір галангіну, ізальпінін, кверцетин, кемпферол, 3-метиловий ефір кемпферолу, піностробін, піноцембрін, рамноцитрин, рамнетин, ізорамнетин, рампозин, хризин і тектохризин; органічні кислоти: бензойну, коричну, галову, кавову, ферулову і яблучну, до 0,7 % ефірної олії, у складі якої є гумелен, каріофілен, цинеол і неідентифіковані сесквітерпеноїди; вітамін С, жирну олію та інші сполуки (сп. літ. № 19).

Травознавці та й знавці з народу збирають бруньки з тополі бальзамічної і чорної. Люди ж збирають їх і з інших видів. Кращими є листові бруньки, а не квіткові. В ранню пору збору, навесні, щоб розрізнити їх, треба приглядатися, вибирати. Тому краще збирати пізніше, коли квіткові бруньки набубнявілись і їх легко розрізняти.

З іншого боку — для внутрішнього застосування, може, ефективнішими є саме квіткові бруньки. Відповіді конкретної на ці питання я в літературі я не знайшов. У народі ж радять збирати бруньки не надто рано навесні, але й не спізнюватись. Тобто тоді, коли відчувається пальцями липкість на бруньках, коли освітлило їх весняне сонце і бальзамічний запах став явним. Ось

тоді і слід збирати, не розрізняючи дуже, квіткові вони чи листкові. Я теж дотримуюся цієї думки.

У народі тополеві бруньки використовують при простудних захворюваннях, для лікування легенів, гриші, хворобах сечового міхура, як глистогінний, жарознижуючий засіб. Зовнішньо використовують короткочасні відвари з бруньок з малотривалим настоюванням (усе під накриттям) — при пролежнях, опіках, випаданні волосся.

Що відомо науці про лікувальні властивості бруньок? Уже немало. Візьмемо хоча б дані з болгарської фітотерапії (сп. літ. № 12). «Речовини, що є в бруньках тополі, значно підвищують діурез (витворення та виділення сечі), і їх особливо рекомендується приймати при поліартриті; застосовуються також як відхаркувальний засіб при бронхіальних запаленнях, при недостатньому сечовиділенні, при збільшенні передміхурової залози, гострому та хронічному запаленні сечового міхура, несамовільному сечовипусканні, як і при болісному сечовиділенні, особливо при вагітності, та після операцій».

Хорошу дію мають бруньки тополі при геморої, при подагрі і ревматизмі, застосовується настій: дві чайні ложки подрібнених висушених бруньок заливають одною або двома склянками окропу. Через 15 хвилин відціджують (добова доза). Зовнішньо застосовують мазь з бруньок від геморою і для натирання при подагрі та ревматизмі.

За іншими науковими джерелами, мазь із бруньок, або м'якушка з розтертих бруньок, застосовується при пошкодженнях шкіри, що погано загоюється, запаленнях шкіри тощо.

Замислюючись над біохімічним складом тополевих бруньок, дивуєшся з того, як вдало цей біохімік-природа скомпонувала ріді речовин, що взаємодоповнюються для одержання найкращого лікувального ефекту. Навіть сперечаєшся сам з собою про те, при якій хворобі краще використовувати цю рослину. Скільки цікавої роботи залишається для відкриття цих закономірностей ще й для наших онуків та правнуків! А якщо згадаємо ще збори (суміші) тополевих бруньок з іншими рослинами... Лікуємо ж не хворобу, а організм людини — складний, гармонійний. А рослини дають нам нерідко для цього і гармонійно складені ліки. Тут цікаві взаємозв'язки живого в біоісторичному розвитку. Що тільки підказати можуть нам звичайнісінькі тополі! Навіть своїм

щумом на вітерці з фітонцидним ореолом, який ми не бачимо, так недавно про нього довідавшись, хоч багато хто відчував його щоденно з давніх-давен.

Природа часто лікує нас сама. Аби ми тільки не перешкоджали їй у цьому!

Сухі бруньки тополь зберігають у мішечках, вкладених у коробку, що щільно закривається.

Строки зберігання — 2—4 роки.

2.4.18. *Primula veris L. (P. officinalis (L.) Hill.*— первоцвіт весняний (п. лікарський).

Народні назви: баранчики, примула гайова.

Рос. назви: первоцвет лекарственный, п. весенний, примула лесная, буквица, баранчики.

Родина: Primulaceae — первоцвіті.

Малюнок — таблиця XX

Багаторічна трав'яниста рослина з розеткою прикореневих листків овальної або яйцевидно-овальної форми, поступово звужених у крилатий черешок, сильно зморшкуватих, по краях хвилястих, зарубчасто-зубчастих. Із середини розетки виростає одне або кілька безлистих квітконосних стебел з квітками на верхівці (зібрані в пониклий зонтик). Квітки жовті, з трубчастим віночком, із невеликим відгином, з 5 оранжевими плямами в зіві. Кореневище дуже коротке, ректикальне, з пучком тонких коренів. Цвіте з IV до VI. Росте на луках, серед чагарників, на лісових галявинах і в розріджених лісах, вздовж доріг, на схилах. Поширений був скрізь. Тепер сильно винищений.

Збирають цілу рослину або корені. Квіткарі викопують і переносять у свої квітники, городи. Рослина потребує охорони і лише організованої заготівлі.

Крім описаного виду, в Україні зустрічаються ще 8 видів, серед них — дуже рідкісні, що вимагають суворої охорони. З лікувальною метою використовують види: первоцвіт звичайний — Primula vulgaris Huds. (синонім — P. acaulis Jacq.), що зустрічається на Поліссі, і первоцвіт високий — Primula elarior (L.) Hill. (синонім — P. veris varietas elatior L.).

Заготовляють окремо рослину з квітами і листям, а також окремо корені у IX—X. Сушать швидко, в добре провітрюваних місцях.

Біохімічний склад.

Рослина багата на мікроелементи. У коренях первоцвіту весняного містяться сапоніни (до 10 %), у листках (близько 2 %), ефірна олія (0,08 %) і глікозиди примулаварин, примверин та примулагенін, що належить до терпенових сполук. Усі органи рослини містять аскорбінову кислоту (в квітках — до 4,8 %, у листках — 5,9 %), каротин — до 3 мг%. У листках виявлено вітамін А, у квітках — сапоніни, флавоноїди, ензим примверосідазу. Листки багаті теж на вітамін М, якого в період цвітіння — до 0,9—1,1 %, є вітаміи А, фоліева кислота і вітамін В.

Листя використовують для салатів.

Лікувальні форми і дозування (коренів, квітів, листя, цілої рослини) досить різні.

Напар готують з двох столових ложок коренів на півлітра води. Приймають як відхаркувальний засіб по півсклянки 2—3 рази на день при сухому кашлі і бронхітах. Краще, вважаю, по 2—3 столові ложки кожні дві години.

Напар квіток: 4 столові ложки зілля (або цілої рослини 5—6 столових ложок) на 500—700 мл окропу. Приймають по півсклянки до 6 разів на день при сильній простуді, грипі, а також при кашлі, бронхіті, нежиті і взагалі при всіх видах простудних хвороб, пов'язаних із захворюваннями горла і печінки, а також як відхаркувальне та для промивання ніздрів. Такий же напар п'ють при хронічних запорах, при мігрені і як сечогінний засіб. На дітей цей напар (у відповідних дитячих дозах) діє злегка снотворно; дуже доцільний при кашлюку. Помічено, що при мігрені від прийняття такого напару припиняється подразна чутливість на світло і поступово проходить головний біль. Коли немає плодів шипшини, користуються рослиною первоцвіту, включаючи її до сумішей у тих випадках, коли хворому необхідний вітамін С.

У народній (й у офіційній) медицині первоцвіт (та препарати з нього) рекомендується при безсонні, як легке сечогінне, потогінне і поліпшуюче обмін речовин у хворому організмі та травлення (корені). Квіти дають при серцевих захворюваннях (тахікардії), як болезаспокійливе при паралічних проявах, при головокружінні, при чиряках, наривах. Травознаї включають їх у суміші при досить різних інших хворобах (передусім як вітамінозне, як відхаркувальне, лікуюче нирки). Лікарі рекомендуючи

ють настій: 10,0 г на 200 мл води методом водяної бані (20—30 хвилин). П'ють по 1—2 столові ложки 4 рази на день до їжі, передусім при захворюваннях дихальних органів. Інші рекомендують 2—3 столові ложки трави на 0,5 л термос. Заливають крутим кип'ятком. Це — добова доза (при ревматизмі, астмі, нефритах, циститах, частіше у відповідних сумішах лікарських рослин).

Протипоказання: у великих дозах при частому катарі шлунка і кишок, кровотечах у стравоході та органах травлення, ранніх післяопераційних станах.

Зберігають сухі квітки, листки і корені (окремо) у коробках (краще в таких, що досить щільно закриваються). Строки зберігання коренів і кореневищ — 2 роки, листя і квітів — 1—2 роки.

2.4.19. *Pulmonaria officinalis L. (Pulmonaria obscura Dumort, P. officinalis subsp. obscura Murb.)* — медунка лікарська і медунка темна (для обох видів спільна народна назва — смоктунчики). Обидві рослини в народі мають однакове застосування. Крім них, вживають ще і такі види, як медунка м'яка — P. mollis Wulf ex Hornem (P. molissima Kerner.) та медунка вузьколиста – P. angustifolia L. (P. azurea Bess.).

Рос. назви: медуница лекарственная и медуница темная, лёгочница.

Родина: Borraginaceae — шорстколисті.

Малюнок — таблиця XX

Багаторічні трав'яисті рослини з кореневищами. Перша — заввишки 10—13 см, друга — 15—40 см. Рослини шорсткі. Прикореневі листки довгочерешкові, квітки на коротких ніжках у завійках, зібраних на вершку стебла в щиток. Стебла прямостоячі, виростають від кореневища. У медунки лікарської прикореневі листки серцевидно-яйцевидні, загострені, в 1,5 раза довші за свою ширину, з крилатими черешками; у медунки темної прикореневі листки вдвічі довші за свою ширину, нерідко з темними розмитими плямами.

Віночки квіток відпадаючі, лійкоподібні, спочатку червоні, потім у першої — голубувато-фіолетові, у другої — пурпурно-фіолетові. На мій погляд, варіації відтінків квіток залежать від грунту, на якому росте рослина. Цвітуть у IV—V. Ростуть у листяних лісах, у заростях, серед чагарників. Поширені: лікарська — у західних областях республіки, темна — у лісових районах і Лісостепу.

Збирають надземну частину (або й усю рослину) під час цвітіння, корені — в кінці літа та восени. Сушать швидко, щоб уникнути почорніння.

За біохімічним складом медунки (лікарська, темна) містять у собі: слизисті речовини, алантоїн (близько 1 %), дубильні речовини з великою кількістю поліфенолів (6—10 %), розчинні у воді солі кремнієвої кислоти (2,5—4 %), сапоніни, каротин, аскорбінову кислоту, рутин, багато мікроелементів, марганець (11,5 %), ванадій, титан, срібло, нікель, стронцій, мідь. Крім того, сполуки калію, кальцію і заліза.

Рослини мають широкий спектр лікувального застосування в народі, подаються у фітотерапевтичних працях різних авторів, застосовуються в медицині багатьох країн.

Народ вживав медунки, особливо дві вище описані (та ще — вузьколисту і м'яку), як відхаркувальний засіб при бронхітах, запаленнях слизової дихальних шляхів та при інших грудних захворюваннях із сухим кашлем і хрипотою. В народі звичайно вживають медунку в напарі (20,0—30,0 г на 1 л води).

Успішно вживається напар усієї рослини для промивання гнійних ран, наривів тощо. З цією метою також змішують медунку з пелюстками троянди, травою хвоща польового (2.3.14) і дубовою корою (2.7.1); доза кожного зілля — по 10,0 г, а медунки — 15,0 г. Суміш настоюється на перевареній воді і лише доводиться до кипіння. Відвар цей застосовується також у вигляді зігрівальних компресів і примочок.

За моїми спостереженнями, приймання сухої медунки всередину у вигляді напару з 20,0 г (і дещо більше) на 1 л окропу добре діє при кишкових хворобах (проноси, різі в кишечнику і т. д.), помагає хворим при недокрів'ї. У цих же випадках ефективні і напари суміші трав: медунки 20,0 г, лляного сім'я (2.1.33) та кореня живокосту (2.4.22) — по 1 столовій ложці і плодів шипшини (2.1.56) — до 100 г на 1 л окропу. Готують напар звечора, а вранці розчавлюють набухлі в рідині гіпантії шипшини, двічі проціджують і приймають усю рідину ковтками протягом дня. Напар (або короткочасний від-

вар кореневища з коренями медунки в сумішах з іншими лікарськими рослинами) вживають також для іригації при сильних білях (див. про яснотку білу, глуху кропиву).

Про суміші лікарських рослин, які вживаються також при грудних захворюваннях, див. III розділ.

Витяжки з рослини позитивно діють на слизисту дихальних шляхів. Прискорюють загоєння пошкоджених легеневих тканин, зменшують запалення, посилюють захисні можливості організму на дію шкідливих летких сполук і пилу (наявність кремнію, «алантоніни»). Посилюють рух війчастої оболонки, відхаркування і тим самим сприяють очищенню розгалужень бронхів і альвеолярного «дерева». Трава медунок має також протибактеріальні властивості (наявність дубильних речовин), котрі корисно посилюють дію наявних кремнієвих сполук на легені і бронхи. Більші дози відвару з сировини викликають короткочасні запори і незначне збільшення видалення сечі.

Застосовують як допоміжний засіб при легеневих хворобах (туберкульоз, запалення легенів), пошкоджені легеневої тканини пилом (вугілля, цементу, азбесту, кремнію) або леткими сполуками (пари кислот, гази спалювання нафтових продуктів, дими тощо). Подається також при застосуванні антибіотиків, протитуберкульозних ліків, що пошкоджують слизисті оболонки. Трава медунки пропонується особливо тоді, коли згаданим хворобам супутні катар горла і бронхіт, утруднеие відхаркування, відкашлювання, біль горла, сухий кашель.

Медунку, як правило, застосовують у зборах.

Збір I — ремінералізуючий і регенеруючий при хворобах легенів і катарах шлунка та кишок: медунка, спориш (2.4.19), жабрій звичайний, трава хвоща польового (2.3.14), лист кропиви дводомної (2.6.13), корінь живокосту (2.4.22), трава деревію (2.1.1), трава грициків (2.2.4).

Збір II — відкашлювальний, відхаркувальний: медунка, лист мати-й-мачухи (2.4.26), корінь солодки голої, трави тим'яну (2.1.62), лист подорожника великого (2.1.45), первоцвіт (2.4.18), квіти мальви лісової (2.4.11), насіння анісу (2.4.2).

Співвідношення у зборах автори рекомендацій часто не подають. Це, зрозуміло, залежить від захворювання та особливостей організму хворого, що визначає лікар. Хоч слушно критикують стандарти, подаю свої міркування щодо пропорцій компонентів у зборі (в столових ложках). Збір I—4:2:2:2:2:1:1:1. Збір II—4:3:1:1:2:3:3:2.

Готувати лікувальну форму так. Відвар: 1—1,5 столової ложки зілля на 1—1,5 склянки теплої води, варити 10 хвилин, процідити до термосу, пити по половині-третині склянки 2—3 рази на день. Це для I і II сумішей.

Дозволю собі додати: на мій погляд, краще — для першого збору методом «водяної бані» — 15—20 хвилин, для другого — 5—10 хвилин.

У фітотерапійній літературі можемо зустріти відомості про застосування медунок при запаленні легенів, кровохарканні, різних кровотечах (наприклад, при крові у сечі), геморої, декотрих запальних хворобах гінекологічного типу, при білях, як засіб, що регулює діяльність залоз внутрішньої секреції, як кровотворний засіб при анемії. Із зеленої медунки можна готувати оздоровлюючі весняні салати і супи. В Англії її широко культивують як салатну рослину (і як декоративну). До речі, сік з неї деякі бабуні у нас дають при недокрів'ї, зовнішньо — на рани.

В народній медицині рослини ці дають внутрішньо при екземі, облисінні, вітиліго, коллагенезах, васкулітах, червоному лишаї, фурункульозі.

Траву медунки і кореневища її з коренями зберігають окремо у ящиках, вистелених папером.

Зберігають траву 2 роки, кореневища — до 3 років.

2.4.20. *Salvia officinalis L.*— шавлія лікарська.

Рос. назва: шалфей лекарственный.

Родина: Lamiaceae — губоцвіті.

Малюнок — таблиця XX

Багаторічний півкущ, заввишки до 70 см. Пагін сіро-зелений, гілчастий, внизу дерев'янистий, покритий тонкою сіруато-бурою корою. Як в усіх губоцвітих — чотиригранний, густоопушений. Листки численні, супротивні, морщинисті, повстисті, зверху зелені, знизу сіруваті, з дрібносітчастими прожилками. Квітки досить великі, по 3—8 у кільці. Зібрані у негусте суцвіття. Віночок фіолетово-синій, двогубий. Рослина ефіроносна, із специфічним запахом. Цвіте у VI—VII. Дико у нас не росте. Походить із Середземномор'я. Культи-

вують у квітниках, городах, садах. Є плантації й в Україні (Крим), у Молдові, на Кавказі. Збирають листя і верхівки стебел на початку цвітіння і восени. Сушать на вільному повітрі (не на сонці).

Біохімічний склад. Усі органи рослини містять ефірну олію (1—2,5 %), до складу якої входять сальвіол (30-50 %), борнеол (8—14 %), пінеол (15 %), пінен, камфора, цедрен, алкалоїди типу флавоноїдів, кислоти урсулова та олеанова, уваол, парадіфенол, жирна олія, сапоніни, таніни катехінової групи (4 %), гіркі речовини, смоли (5—6 %), фітонциди, які активно діють на туберкульозну паличку.

Шавлія лікарська в народі перш за все вживається як ефективний засіб для полоскання ротової порожнини і горла, що проявляється протизапальною, дезинфікуючою, протигнильною дією.

Тепер можна часто зустрітися із застосуванням шавлії як у чистому вигляді, так і в сумішах з іншими травами при лікуванні хвороб шлунково-кишкового тракту, хвороб печінки і жовчного міхура, а також як сечогінного, вітрогінного і в'яжучого засобу.

М. А. Носаль стверджував, що, за його особистими спостереженнями, водна настойка шавлії (20,0 г на 1 л окропу) сприяє травленню, лікує гастрити з пониженою кислотністю та виразки шлунка.

Чай з її листків має протигнильні властивості і лікує запальні процеси у ниркових мисках, полегшує відхаркування при затяжних бронхітах, включається в антиастматичні засоби.

Крім того, зменшує нічне потіння у туберкульозних хворих.

При флюсах, захворюваннях ясен і горла добре застосовувати суміш із двох відварів: з шавлії (5 г на 1 склянку води — 10 хвилин) і дубової кори (таким же чином). Обидва відвари проціджують і змішують. Полощуть гарячим.

Під час астматичних припадків хороший ефект дає кілька невеликих затяжок з цигарки, зробленої з висушеного листка дурману (2.11.13) і листків шавлії (0,5 чайної ложки дурману, повна чайна ложка листків шавлії). Затягнутися димом (не дуже сильно і глибоко) кілька разів. Приступ проходить. Це, звичайно, не лікує від легеневої астми, але приносить полегшення. (Був свідком того, коли така цигарка зберегла перелякану людину від майже певної смерті від задухи.)

У науковій фітотерапевтичній літературі знаходимо в основному підтвердження доцільності вживання шавлії в народі. Вона використовується в певних дозах при катаральних, запальних процесах у травному тракті, особливо при метеоризмі (здуттях, поганій відрижці, спазмах, проносах кровотечі). Допоміжно, у зборах, призначається при пошкодженні печінки токсичними речовинами як внаслідок порушеного обміну речовин, так і хіміотерапевтичними препаратами, а також у зборах, що призначає лікар при діабеті. Полоскання з настою — після затримки кровотечі внаслідок операції по видаленню зубів, захворювання носоглотки, верхніх дихальних шляхів (ангіна, грип та інші). Вживають для лікування запалення шкіри, ран з нагноєннями, легких опіків (марлеві серветки, намочені в настої шавлії), використовують часом для спринцювання, для клізм, як чай при ожирінні.

Для внутрішнього приймання рекомендують настій: 1 столова ложка на 1 склянку окропу, протягом 15—30 хвилин (під накриттям), пити по 1—3 столові ложки на 0,5 л. При поліартритах рекомендуються шавлієві ванни. Для ванн рекомендують також дьохтьовидні відходи від сухої перегонки шавлії (особливо при поліартритах). Ці відходи М. А. Носаль з успіхом використовував для лікування певних форм екзем.

Листя і верхівки стебел шавлії лікарської зберігаються в народі у щільно закритих коробках, викладених «вощеним» папером.

Строк зберігання — 3 роки.

2.4.21. *Sambucus nigra L.*— бузина чорна.

Рос. назва: бузина черная.

Родина: Caprifoliaceae жимолостеві.

Малюнок — таблиця XX

Найчастіше кущ, іноді дерево, заввишки від 2 до 6 м. Листки попарно-пірчасті, звичайно з 5 яйцевидними або довгасто-яйцевидними, довгозагостреними, нерівнопилчастими листочками. Квітки зібрані в плоскі щитовидні суцвіття, які після цвітіння від ваги плодів поступово провисають. Квітки жовтувато-білі, пахучі. Зрілі плоди — чорно-фіолетові ягоди з трьома кісточками. Серцевина у пагонів — біла. Росте в лісах (особ-

ливо поблизу річок), у заростях, у старих парках, в садах, на сільських кладовищах, коло жител. Поширена майже повсюдно. Цвіте в VI—VII. Плоди дозрівають у VIII—IX.

Збирають молоді листочки, кору молодих гілок весною, квіти під час цвітіння, плоди — зрілими (незрілі — шкідливі!). Зібрані квіти довго не витримують у тарі, бо вони псуються. Намагаються швидше підсушити.

Біохімічний склад. Квіти містять: 0,025—0,03 % напівтвердої ефірної олії, основною складовою частиною якої є терпени; глікозиди самбунігрін і рутин, слизі, таніни, холін, цукор. Крім того, парафіноподібні речовини, органічні кислоти (валеріанова, кавова, оцтова, яблучна).

Листя містить: глікозид самбунігрін (гідролізується на глюкозу, синильну кислоту і бензальдегід), алкалоїди конїін і сангвінарин, смоли з проносними властивостями, ефірну олію, аскорбінову кислоту (0,2—0,28 г на 100 г листя), каротин (0,014 %). Хоча прямих застережень у літературі я не зустрів, гадаю, що через наявність у листі алкалоїдів і можливість гідролізу листя з виділенням винильної кислоти вони можуть бути отруйними. Через це дозування їх всередину повинно бути дуже обережним. Зовнішньо, однак, у народі свіжими листками обкладають беШихові ураження. Роблять це і розтертою на пасту свіжою корою гілок.

Зрілі плоди містять: каротин, аскорбінову кислоту (0,01—0,015 г на 100 г плодів), самбуцин, хризантемін, кислоти (яблучну, оцтову, валеріанову, винну), барвник антоціан, дубильні речовини (0,29—0,34 %), тирозин, вітамін Е, цукри (глюкоза, фруктоза).

Насіння має до 30 % жирної олії.

У народі найчастіше вживаються квіти бузини чорної при простудних захворюваннях як потогінний і жарознижуючий засіб, а також як сечогінний і кровоспинний. При простудах, хрипах у грудях і сухому кашлі п'ють (по 3 склянки на день) напар квіток у дозі — 20,0 г на 1 л води. При тому рекомендують лежати в ліжку. Цей самий чай-напар п'ють як кровоспинний засіб, а також при ревматизмі, подагрі та артритах.

Молоді весняні листочки варять у меду і приймають як делікатне проносне при хронічних запорах.

Відвар коренів і кори (по 15,0 г кожного компонента на 1 л води, кип'ятять 20 хвилин) приймають при хворобах нирок, при водянці і діабеті. Але в усіх щойно наведених випадках більш ефективною вважається бузина трав'яниста (2.3.34), рослина біологічно активна.

Зовнішньо. 1. При болях у вусі, ревматичних болях і подагричних опухах роблять гарячі обклади з мішечків, наповнених порівну сумішшю квіток бузини чорної і ромашки, политих окропом. 2. Беруть чисті дворічні пагони бузини чорної, знімають з них ножем верхній шар кори, викидають його, потім зіскрібають решту кори та самої деревини (разом з камбієм). Зібраний зелений шар гілок бузини з камбієм обливають гарячим конопляним молоком і все це обережно на чистій шматочці прикладають до бешихово-запалених місць. Якщо засохне, то жмутком вати, намоченим у тому ж молоці, легенько знімають присохле і знову прикладають зазначену пасту, поки не погасне бешихове запалення.

Конопляне молоко — це рідина, яку одержуємо в такий спосіб: добре розтерте сухе конопляне сім'я заливають потроху теплою кип'яченою водою: на 2 частини (по об'єму сім'я) — 1 частина води. Все це віджимають під тиском (руками або під пресом). Одержана рідина і є конопляне молоко. До речі, воно є важливими допоміжними ліками при захворюваннях нирок. Тоді його приймають по 100 г тричі на день після їжі (можна трохи підсолодити).

3. Молоді листки бузини, злегка відварені у молоці, прикладають на зіпрілі, обпечені і запалені місця, а також на гемороїдальні шишки.

4. Із суміші квіток бузини, пелюсток волошок синіх (2.3.7), подрібненої трави очанки (2.12.3), взятих по одній чайній ложці, роблять запарку на склянці кип'ятку. Кілька разів проціджують крізь чисте полотно. У проціджене вливають 4—5 крапель спиртової настоянки з насіння дурману (2.11.13). Змочують у рідині ватку, промивають нею очі, запускають її по кілька крапель в очі, роблять компреси на очі при запаленнях, нагноєннях і на початку утворення більма, особливо у золотушних хворих. Засіб виправданий, але вимагає ретельної обережності при його застосуванні.

З ягід бузини (як свіжих, так і сухих) можна робити повидло і киселі, які нешкідливі навіть при найсуворішій дієті, при тяжких шлункових і кишкових захворюваннях. При цьому відварені ягоди треба розтирати, проціджувати крізь полотно.

Дані наукової фітотерапевтичної літератури майже в усьому підтверджують доцільність вказаного вище за-

стосування бузини чорної в народі і дають пояснення її ефективності: препарати, зілля бузини ефективні при хворобах, які супроводжуються підвищеною температурою, діють потогінно, допоміжно сечогінно й особливо при захворюваннях кровоносних капілярів сприяють їх еластичності, регулюють їх проникливість. Стиглі плоди бузини сприяють видаленню шкідливих продуктів обміну речовин з організму та отрут (із потом, калом, сечею), дещо діють знеболююче. Відмічено, наприклад, що після зуболікування (з уведенням обезболюючого) не відновлюються болі з припиненням їх дії, якщо пацієнт прийняв безпосередньо перед тим настій напар ягід бузини чорної.

Подібне ж спостерігається і при мігрені, радикуліті, ішіасі. При цьому не відмічено наркотичної дії. Зрілі плоди бузини чорної як детоксикуючий і полегшуючий видалення шкідливих метаболітів з організму засіб, доцільні особливо при ревматичних захворюваннях, деякотрих дерматозах, інфекційних захворюваннях, рекомендують лікарі для полоскання горла при ангіні, запаленнях горла і ротової порожнини, для компресів при кон'юнктивітах, блефаритах (запаленнях повік), а також для догляду за шкірою обличчя.

У науковій літературі знаходимо такі рекомендації: відвар квітів бузини чорної з 1—1,5 ложки на 1 склянку води пити по 0,3—0,5 склянки 2—3 рази на день як сечогінне, а склянку відвару (додають 1—2 ложки малинового сиропу) випити звечора як потогінне. Відвар плодів бузини чорної з 1—2 столових ложок на 1 склянку води пити по 0,3 склянки 2—4 рази на день як сечогінне або півсклянки відвару 1—2 рази на день як засіб знеболюючий і проносний.

Зберігають кожну лікувальну форму бузини чорної окремо (ягоди легко пліснявіють — треба перевіряти, просушувати). Час зберігання — різний.

2.4.22. *Symphytum officinale L.* — живокіст лікарський.

Рос. назва: окопник лекарственный.

Родина: Boraginaceae — шорстколисті.

Малюнок - таблиця XX

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 30—100 см. Стебло крилате, особливо вгорі, від глибоко збігаючих вниз листків, товсте, пряме. Листки нижні великі, звужені в крилатий черешок, довгасто-ланцетні, верхні — сидячі. Вся рослина шорстка. Квітки зібрані в пониклі, вкриті листочками завійки. Віночки квіток брудно-пурпурові або лілові з відверненими назовні зубцями. Корені товсті, галузисті, зовні майже чорні, всередині білі, крихкі, на злами нерівні, терпко липкі на смак. Цвіте з V до кінця VII. Росте на вологих луках, біля канав, струмків, на цухких торфомінеральних грунтах, на низинних торфовищах. Поширений повсюдно.

Корені живокосту вважаються отруйними, особливо якщо приймаються внутрішньо у завищених дозах. Про отруйність їх свідчить і хімічний склад.

За різними науковими джерелами, у коренях містяться алкалоїди лазіокарпін, циноглюсин, глікоалкалоїд консолідин, алантоїн, аспарагін, сліди ефірної олії, дубильні речовини, галова і дігалова кислоти, крохмаль, смоли, багато слизу, холін, за болгарськими джерелами — ще й інулін. У свіжій надземній частині також є алкалоїд циноглосин, глікоалкалоїд консолідин і продукти його розщеплення — консолідин і глюкоза.

У народній практиці застосовують корінь живокосту як обволікаючий засіб при всіх видах запалення слизової оболонки, а особливо при грудних захворюваннях. М. А. Носаль подавав народну дозу: 40,0 г на 1 л гарячого молока. Вневнення в цій дозі (хоч і на молоці) дали б дослідження. Вважаю: достатньою дозою є 20,0 г на 1 л гарячого молока, в якому подрібнений корінь живокосту парять у духовці 6—7 годин, але не доводять до кипіння. Вважаю, що діючі речовини рослини руйнуються при кип'ятінні. Таким напаром-настоєм живокостового кореня на молоці лікують від туберкульозу легенів.

У народі вживають також корінь живокосту і як в'яжучий, і як проносний засіб, а також як засіб, що видаляє змертвілі тканини і сприяє регенерації. Вважають також,

що живокіст лікує нирки, допомагає при поносах, навіть з кров'ю, а також при кровотечах у шлунку і кишечнику, приймають його також при чиряках, виразках і наривах як внутрішньо, так і зовнішньо.

Живокіст, напарений у молоці, дуже скоро набридає хворому. Тоді на 6—7 днів замінюють цей напар таким: сирий або сушений корінь живокосту розбивають на пасту, змішують з 1—2 частинами меду і приймають по 1 чайній ложці тричі на день. Після 6—7 днів знову повертаються до приймання живокосту на молоці. Свіжий і сушений корінь з медом частіше практикують приймати при хворобах легенів, хрипоті, при кашлях.

Зовнішньо. При зламах кісток, а також при туберкульозі кісток роблять оклади з пасти свіжих (кращої) або сушених коренів живокосту. З цією ж метою готують мазь з його коренів: потовчений свіжий корінь змішують порівну із несолоним смальцем.

Свіжий, підсушений корінь живокосту товчуть, прикладають до кровотечних ран; настоєм-напаром (як свіжих, так і сушених) коренів полощуть горло при катарах. При кровотечі з носа втягують у ніздрі щедро розчинений теплою водою сік із свіжого стебла живокосту. Для цього теж користуються порошком сухого кореня, вкладаючи його на ватці в ніс.

При катарах горла для полоскання застосовують водний настій (на кип'ятку) з таких рослин: кореня живокосту — 15,0 г, квіток лісової мальви (2.4.11) — 10,0 г, пелюсток троянди (культурних садових форм — найчастіше тієї, квіти якої вживаються на варення) — 10,0 г, дубової кори (2.7.1) — 5,0 г, квіток коров'яку (2.4.28) — 10,0 г, листу шавлії (2.4.20) — 5,0 г і кореня валеріани (2.9.6) — 5,0 г.

Чотири столові ложки збору (суміші) заливають на ніч 1 л дуже гарячого окропу. Вранці підігрівають під кришкою, не доводячи до кипіння, і теплим настоєм разів 6—7 на день полощуть горло. На ніч шию змазують маззю з живокосту, обгортають теплим шарфом, вкриваються, щоб пропотіти.

Стисло, практичні і досить зрозумілі дані про дію живокосту наведені у болгарській літературі. Вказується відомі вже дані про стимулюючу дію речовин кореня на ріст клітин і відновлення тканин людини. Відвар з коренів застосовують і при парадонтозі (в тому числі гнійному), для полоскання ротової порожнини, при переломах кісток та пораненнях, при гнійному запаленні їх, при запаленні вен, гнійному запаленні тканин, при болях в ампутованих кінцівках, на забиті місця, вивихи, при невралгіях внаслідок поранення, старих глибоких ранах, що важко і довго гояться, при фурункульозі тощо.

Відвар коренів: 10 г подрібнених заливають склянкою кип'ятку, варять на слабкому вогні 10 хвилин. Відвар використовують для компресів, припарок, полоскань. Коли треба — готують відвар з подвійної дози кореня на цю ж кількість води. Застосовують також зовнішньо суміш з порошку кореня і порошку хвоща польового (2.3.14), взятих порівну, для присипки ран, фурункулів тощо.

Внутрішньо приймають настій з двох чайних ложок подрібненого кореня на півтори склянки теплої води (протягом 8 годин). Настій зливають, ці ж корені повторно заливають склянкою окропу, через 10 хвилин проціджують і змішують обидві порції настою (добова доза). Приймають ковтками кожні дві години.

Корені живокосту вживають також для горілчаної настоянки, виготовленої з однієї частини сировини на 5 частин 40°-ної горілки. П'ють по 20—40 крапель настоянки 4—5 разів на день. Настій і настоянка показані при поносах, дизентерії, хронічному катарі кишечника, при виразці шлунка і 12-палої кишки, а також при катарі бронхів з густим секретом.

У болгарській народній медицині кашку (пасту) з кореня, крім того, застосовують при затвердіннях у молочній залозі матерів (теплі аплікації — компреси).

Як бачимо, болгарські відомості досить близько перегукуються з емпірикою нашої народної медицини. Не дивно — спільні слов'янські народні традиції.

Народ відзначає кращу дію не сушеного кореня живокосту, а саме свіжого, сирого. Відомо (вченим), що у коренях живокосту знаходиться алантоїн і алантоїнова кислота. Це похідні пурину. Хоч доведено значення їх, але наука ще в боргу перед людьми щодо вироблення методики консервації діючих начал свіжого кореня живокосту. Спеціалістам по лікуванню різних за причиною опіків (згадаймо наші нещастя й аварії) є над чим працювати.

Крайній термін зберігання сухих коренів живокосту мною не встановлений, гадаю, до чотирьох років максимально (в сухому середовищі).

2.4.23. *Syringa vulgaris L.*— бузок звичайний.

Рос. назва: сирень обыкновенная.

Родина: Oleaceae — маслинові.

Малюнок — таблиця XXI

Відоме декоративне (походить з Балкан) дерево, вірніше, кущ із запашними волотями лілових або білих квітів. Віночок квітки трубчастий, з чотирма (рідше трьома або п'ятьма) закругленими зверху відгинами (дуже рідко більше п'яти). З дитинства і юнацтва пам'ятаю, що знаходити в букеті квіточку з п'ятьма та більше відгинами трубки — це на щастя. Було повір'я про те, що таку квітку треба з'їсти. Проте бузок — рослина отруйна. Пам'ятаймо про це.

В народі користуються висушеними квітами і листям, зібраним при цвітінні, частіше — настоянкою на горілці за об'ємом у пляшці: одна частина квітів бузку на 4 частини горілки.

В квітках виявлено: ефірну олію, фарнезол, фенолглікозид сирингін, сирингопікрин; сирингін міститься також у корі, листях і гілках; у листях — аскорбінова кислота (до 200 мг%) і гіркі речовини.

Квіти і листя використовують при легеневих і взагалі захворюваннях дихальних шляхів (задишка, бронхіти, кашель); при артритах, ревматизмі, інфекційних захворюваннях і хворобах сечоутворювальних та сечовивідних шляхів, при набряклості тіла, невралгії і невритах, навіть при епілепсії. Крім того, при цукровому діабеті, скрофульозності (нариви), захворюваннях шкіри, навіть при псоріазі.

Рослина неофіціальна, але наука від неї не відмовляється.

В народі при набряках, артриті, захворюваннях дихальних шляхів, у тому числі легенів, п'ють настій, виготовлений з квіток: 1 столова ложка заливається склянкою окропу і настоюється протягом ночі накритою. Випивають по 1 столовій ложці через кожні дві години протягом дня. Аналогічне користування й сумішшю сухих листків і квіток (1:1), теж у формі водного настою. Роблять і горілчану настоянку: у чвертку насипають до одної її чверті висушених квіток або суміші квіток і подрібнених листків (збирати одночасно з квітами!) і заливають горілкою. Настій готовий до вживання через тиждень. Беруть неповну чайну ложку настою (крапель

50) і приймають на теплій воді тричі на день. Особливо при ревматичних та артритних болях, сильному кашлі, невралгічних болях. Дають навіть дітям при приступах кашлюку по 2—3 краплі (в залежності від віку) на столову ложку теплої води і не більше (й не частіше) як тричі на день.

В інших випадках п'ють гарячим чай настій: з одної чайної ложки сушених квітів на склянку окропу (ретельно відцідити). Приймають дорослі до 2-х склянок (по півсклянки 4 рази) на день.

В одному з довідників подається такий рецепт на мазь: 1 частина порошку листя або бруньок бузку на 4 частини вазеліну чи вершкового масла. Втирають при невралгії й артралгії (артритних болях).

Всі лікувальні форми висушеної сировини зберігають окремо, загорнуті в папір або у скляному посуді. Строк зберігання — до 3 років.

2.4.24. *Tilia* — липа.

Рос. назва: липа.

Родина: Tiliaceae — липові.

Малюнок — таблиця XXI

Липи — дерева. Збирають з них суцвіття (квіти разом з продовгуватим, жовтувато-зеленим листком при них). Частіше зустрічаються види: 1) Tilia cordata Mill.— липа серцелиста. Листки у неї знизу сизі, зверху ясно-зелені. Черешки дорівнюють або довші половини довжини листка, квіти жовто-білі. Цвіте в VI—VII; 2) Tilia platyphyllos Scop. - липа широколиста. Листя у неї округле, серцевидне. Квітує в VI –VII; 3) Tilia argentea Desf. ex DC (старий синонім — Tilia tomentosa auct. non Moench.) – липа срібляста. Листя у неї знизу біловолосисте, зверху темно-зелене, молоді гілки опушені. З цих видів і збирають липовий цвіт. Можна також використовувати цвіт з інших видів, наприклад, з липи європейської (T. europaea, синонім – T. cordifolia auct. non Bess.), що частіше зустрічається у західній частині України, а то й у парках і садах, та липи кавказької (T. caucasica Rupr.), що росте у Криму в гірських лісах.

Заготовляють у менших кількостях молоді листки, кору, бруньки (весною), плодики-горішки (восени), а то і камбій, що безпосередньо використовується весною;

не гребують і деревиною. Липа — прекрасна нектароносна рослина, дає важливі продукти бджільництва — як харчові, так і лікувальні.

За біохімічним вмістом у квітах є: ефірна олія, запах якої зумовлений наявністю спирту фарнезол, флавоновий глікозид, гесперидин, глікозид таліацин, сапоніни, трохи дубильних речовин, каротин, аскорбінова кислота; у приквіткових видозмінних листках — слиз і дубильні речовини; в плодах — жирна олія, близька за якістю до прованської; у корі — тритерпеноїд — тіліадин.

Липовий цвіт — це найпопулярніший народний потогінний і жарознижуючий засіб. Вживають настій папар у вигляді гарячого чаю на ніч перед відходом до сну. Інколи — не самий липовий цвіт, а в зборі: квіток липи — 5,0 г, квіток коров'яку (2.4.28) — 3,0 г і квіток бузини чорної (2.4.21) — 3,0 г. Таку суміш запарюють двома склянками кип'ятку, настоюють, проціджують, віджимають і п'ють цей настій гарячим. Квітки липи часто додають до сумішей для лікування від різних хвороб, насамперед захворювань шлунка, печінки, кишечника, нирок, не кажучи вже про простуду.

Бруньки липи, розтовчені на тісто, вживають як пом'якшуючий засіб при нарвах; у тих же випадках користуються і листками липи, особливо молодими, а також камбієм (зіскрібуючи його ножем з внутрішньої частини кори і з деревини після зняття кори). Масою з камбіальної тканини змазують також опіки, місця з псоріатичним ураженням шкіри (з коротким, щоб не довести до опіків, витримуванням змазаних місць на сонці).

З деревини липи шляхом відгону одержують рідину, яку називають у народі «царською горілкою», й користуються нею для дезинфекції предметів і одягу після заразних хвороб.

З вугілля липового дерева готують дрібнесенький порошок і приймають його по 2—4 чайні ложечки на день при поносах, здутті, відрижці, дизентерії і т. д. Цим же порошком чистять зуби, ним же лікують туберкульоз горла. Починаючи з дози «на кінчику ножа», щодня збільшують її, на десятий день доходять до неповної столової ложки на один прийом, після чого цю дозу приймають щодня протягом 3-х тижнів. У той же час разом з вугільним порошком іноді приймають щодня (двічі на день) по 1 столовій ложці лляної олії.

Настій з 2—3 столових ложок липового цвіту на півлітра крутого кип'ятку приймають по півсклянки 4 рази на день при грипі, ангіні, бронхіті, трахеїті, запалені легенів як відхаркувальний, сечогінний, болеспинний, протизапальний, спазмолітичний і бактеріоцидний засіб. Крім того, такий настій п'ють при спазмах шлунка, запаленнях нирок (коли встановить цю потребу лікар), сечового міхура, при ревматизмі, подагрі, при запальних процесах у жіночих статевих органах.

Чай з липового цвіту рекомендують при діабеті і як заспокійливий при тривалій нервовій напрузі.

Для зовнішнього застосування використовують настій з чотирьох столових ложок на півлітра окропу для виполіскування шкіри голови після миття при випаданні волосся; для полоскання рота і зіву при запаленнях, для примочок, при запаленні молочної грудної залози, на виразки. Розпарені крутим окропом, марлеві «подушечки» з липовим цвітом прикладають на болючі суглоби. Липовий цвіт використовують також у сумішах для лікувальних ванн.

Носові кровотечі та кровотечі з ран спиняють розведеною настоянкою ростертого насіння липи на оцті.

Препарати з м'якуша липових бруньок пригнічують жовчевиділення,— десь вичитав. Якщо ж це підтверджується дослідженнями, то слід ввести певне протипоказання на користання ними внутрішньо або навпаки, встановити раціональне дозування. Настій квітів липи підвищує скипання крові.

І це, гадаю, ще не все, чим може бути корисна для здоров'я людини липа,— від кореня до її листків на верхівці.

Всі її лікувальні, висушені, вегетативні і генеративні морфоми треба переховувати в окремих пакетах чи мішках. Строки зберігання до 2 років.

2.4.25. *Trifolium L.* — конюшини.
Trifolium pratense L. — конюшина лучна.
Рос. назва: клевер луговой.
Родина: Fabaceae (Leguminosae) — бобові.

Малюнок — таблиця XXI

Відома дикоросла рослина, що, як і посівна,— Tr. sativum (Schreb.) Grome. є прекрасним білковим кормом для тварин. Конюшина лучна — дво або багаторічна рослина, заввишки до 60 см, з висхідними стеблами. Листя трійчасте. Квіти зібрані в округлі головки,

рожеві, брудно-пурпурові або пурпурові. Цвіте в VI — до IX. Росте на середньовологих луках, лісових галявинах, біля доріг, на схилах. Поширена в лісових та лісостепових районах.

З медичною метою збирають розквітлі суцвіття-головки в суху сонячну погоду. Їх треба добре висушити, але не дуже ворушити, щоб головки менше роздрібнювались на окремі квітки. Зберігати в сухому місці, щоб не відволожувались, бо тоді проходять ферментативні процеси, що псують лікувальні властивості, призводять до появи в них шкідливих, отруйних речовин.

У період цвітіння в надземній частині рослин міститься: 16—24 % білків, 2,7—3,5 % жирів, 7 мг% каротину, 80—100 мг% аскорбінової кислоти, вітаміни B_1, B_2, Е, К, до 1,4 % вільних амінокислот, 24—26 % клітковини, понад 40 % безазотистих екстрактивних речовин, сполуки кальцію, фосфору та інших елементів. Крім жирних, є ще й ефірні олії (останніх у квітах — до 0,028 %), до складу яких входять фурфурол і метиловокислий кумарин. У зеленій масі є ще дубильні речовини, глікозиди, трифолін та ізотрифолін, кумаринова та саліцилова кислоти і токоферол. Після скошування в коренях накопичується до 150 кг азоту на 1 га конюшини. З коренів виділено антимікробну речовину — трифоліризин. З листя одержують вітамінні концентрати. Ефірні олії конюшини використовують в ароматичних композиціях.

У народі квіткові головки і листя (особливо раннього збору) мають широке і досить різноманітне застосування. Вживають їх у формі чаю (з висушених), настою, відвару (методом «водяної бані»): 3 столових ложки на півлітра окропу, по півсклянки (настою) 3—4 рази на день; відвару — по чверті склянки. Для зовнішнього користування заварюють або настоюють 4 6 столових ложок на 1,5—2 склянки кип'ятку. Такий же настій роблять у чайнику (п'ють замість чаю).

Найчастіше вживають конюшину як оздоровчий напій, що покращує апетит, сприяє хорошому травленню і здоровому обміну речовин, лікує від простуд, знімає астенічні стани (слабість), корисний при недокрів'ї. П'ють і як відхаркувальний, протизапальний, сечогінний, легко кровоспинний, в'яжучий і дещо знезаражуючий засіб. У деяких місцевостях вживають настій, чай чи відвар головок конюшини (навіть діти) від кашлю, при золотусі, невралгічних болях, ревматизмі, гарячці; при жіночих захворюваннях (менструальних болях, білих уплавах, кровотечі); також при мігрені, туберкульозі. Головки конюшини включають у відповідні лікувальні збори.

Рекомендують вживати верхівки стебел з квітами при атеросклерозі з нормальним артеріальним тиском, що супроводжується головними болями і шумом у вухах. Для цього 40 г сухої рослини настоюють в 500 мл 40° алкоголю протягом 10 днів. Проціджують і приймають по 20 мл перед обідом і перед сном. Курс лікування — 3 місяці з перервами 10 днів. Через 6 місяців повторити. Очевидно, така форма вживання є ефективнішою, ніж народні «чаї».

В народі використовують й інші види роду «конюшина». Подаю лише деякі відмінності.

1. Конюшина біла, або повзуча,— Trifolium repens L. В західних областях України її називають «горішиною». Квіти у неї білі, пагони повзучі, що укоріняються в вузлах. Хороша пасовищна трава. Вживають її, як і лучну, крім того (що для мене дивно і сумнівно), при епілепсії.

2. Конюшина гібридна — T. hybridum L. Подібна до лучної, але квіти у неї блідо-рожеві. Росте в більш вологих місцях, ніж лучна. Застосування подібне до конюшини лучної.

3. Конюшина гірська — T. montanum L. З білими квітами. Росте на сухих луках, узліссях, місцями серед кущів. Застосовують рідко, але як і попередні.

4. Конюшина польова T. arvense L. Популярна серед старих травниць, особливо у Західній Україні. Росте на сухих лісових, польових схилах, в лучному степу. Поширена по всій республіці. Головки суцвіть пухнасті, квіти блідо-рожеві. Висота — 5—20 (до 30) см. Рослина однорічна.

За біохімічним складом містить дубильні речовини, до 5 % ефірної олії, глікозид тріфолін, аглікон кверцетин, сліди алкалоїдів, смоли. В листях у період цвітіння рослин виявлено до 300 мг% аскорбінової кислоти і близько 50 мг% токоферолу.

За моїми записами, що в основному підтвердилися й іншими авторами, в народі використовують траву при жіночих хворобах (болі внизу живота, білі уплави). Крім того, при простуді, поносах, особливо при дизентерії, кольках, катарах шлунка з підвищеною кислотністю, захворюваннях дихальних шляхів (у тому числі й при туберкульозі легенів); при захворюваннях нирок і сечового міхура; при цукровому діабеті, нервових розладах.

Вживають у вигляді чаю, до 3 склянок на день, а то і як настій: дві столові ложки сухої подрібненої трави на півлітра кип'ятку. Це — для 4—5 порцій протягом дня.

Зберігають суху конюшину так: пучки загортають у папір, підвішують. Строк зберігання — 2 роки.

2.4.26. *Tussilago farfara L.*— підбіл звичайний, мати й мачуха.

Рос. назва: мать-и мачеха, подбел, камчужная трава.

Родина: Asteraccae (Compositae) — айстроні (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XXI

Рано навесні на глинистих і глинисто-крейдяних ґрунтах, схилах горбів, ярів, а також на межах, у дещо сухіших ровах, на краях лук, що переходять у рілю, з'являються жовті квіти, схожі на квіти кульбаби. Після цвітіння починають розвиватися листки. Це і є мати-й-мачуха. Рослина багаторічна, трав'яниста, з повзучим підземним галузистим кореневищем. Листки округло-серцевидні, кутасто нерівнозубчасті, цільні, формою нагадують нижню поверхню кінського копита, зісподу білоповстисті («теплі — мати»), зверху гладкі («холодні — мачуха»). Листочки квітучого стебла лускуваті, яйцевидно-ланцетні, прямостоячі, загострені, часто буруваті. Кошики (суцвіття) до і після цвітіння пониклі. Поширена повсюдно.

Збирають квіти цієї рослини рано навесні, а листя — через 2—3 (і пізніше) тижні після того, як обсім'яняться кошики, в першій половині літа.

У народному лікуванні застосовуються листки мати й-мачухи, рідше квіти або суміш квітів і листків (подрібнених) у вигляді напару (настою) при різних видах грудних — легеневих хвороб як відхаркувальний засіб, легке потогінне. Крім того, напар із суміші листя і квіток (2:1) підбілу (в дозі 4—6 ти столових ложок на 1 л окропу) приймають і в інших випадках запалень слизової оболонки, при катарах шлунка і кишок, при ниркових захворюваннях, катарі сечового міхура.

При нежиті втягують у ніздрі сік, вичавлений із свіжих листків. Такий же сік приймають внутрішньо при туберкульозі легенів та золотусі по 4—6 столових ложок у день.

Замість напару в згаданих вище потребах вживають порошок із листків по третині чайної ложки тричі на день (повну чайну ложечку порошку з листків ділять на три рівні порції).

При запаленні легенів, тривалому кашлі, бронхітах, хрипоті та інших захворюваннях дихальних шляхів п'ють напар з суміші таких лікарських рослин, взятих у рівних за об'ємом частинах: листків і квіток підбілу, подрібнених сухих коренів живокосту (2.4.22), липового цвіту (2.4.24), квіток бузини чорної (2.4.21), кореневищ пирію (2.3.13), квіток (пелюсток) коров'яку (2.4.28)— 1 столова ложка з верхом на 1 склянку окропу. П'ють до півтори склянки на день, краще невеличкими частками — ковтками, теплим. Або ж по півсклянки тричі на день після їжі.

Зовнішньо. Сік із свіжого листка підбілу на шматочці (або сам листок) прикладають до гнійних ран, виразок, наривів; закапують у ніздрі при нежиті. Вважається в народі засобом, який загоює рани. Використовують його для змазування і промивання тіла при гнійничкових ураженнях шкіри (піодермії).

При випаданні волосся і при сильній лупі зі свербінням шкіри на голові — тричі на тиждень миють (а вірніше, виполіскують) голову в міцному відварі з суміші листків кропиви (2.6.13) і підбілу, взятих порівну.

Листки і квітки (краще окремо) зберігають у ящиках, вистелених папером. Строк зберігання — до 3-х років.

2.4.27. *Vaccinium uliginosum L.*— буяхи.

Народні назви: гонобобель, лохина, п'яниха, дурниха.

Рос. назва: голубика.

Родина: Vacciniaceae — брусницеві.

Малюнок — таблиця XXI

Багаторічна рослина, розгалужений кущик або кущ. Пагони прямостоячі, округлі, молоді гілки дещо волохаті, листки ланцетні або видовжено обернено-яйцевидні, зісподу сизо-зелені з виступаючими жилками. Квітки правильні, з білим або рожевим віночком, по 1—2 у пазухах листків. Плоди — сині, з сизуватою

поволокою ягоди, подібні до ягід чорниці, але більші за них (до 1,5 см у діаметрі). Сік ягід світлий, м'якуш зеленуватий, з дрібними ясно-коричневими насінинами. Смак ягід слабосолодкуватий. Форма ягід може бути округла, продовгувата, грушовидна тощо. В Україні росте у вологих соснових, рідше дубово-соснових лісах, на торфяних болотах, між кущами, в чагарниках, переважно у Волинській, Рівненській, Житомирській, Київській та Сумській областях. У США культивують виведені сорти з великими ягодами. Посадки її дають до 60 тис. тони ягід у рік.

З медичною та оздоровчою метою заготовляють ягоди, а для лікувальних — і листя. За твердженням спеціалістів-дослідників, тільки на Далекому Сході та у Західному Сибіру можна заготовляти понад 300 тисяч тонн її ягід. Буяхи вважаються цінним полівітамінним харчовим (у тому числі й для діабетиків) продуктом як свіжі, так і сушені. У ягодах міститься 6,0—8,5 % цукрів (із них 3,3—4,8 % фруктози, 2,8—3,3 % глюкози та 0,1—0,5 % сахарози); пектинові речовини (0,3—0,5 %), протопектини (0,15—0,33 %), розчинні пектини (0,18—0,21). Нагадую: пектини — важливий продукт для мешканців радіаційної зони, але не в ній заготовлений! Крім того, органічні кислоти (1—1,4 %), клітковини (1,2—1,4 %), вітаміни аскорбінової кислоти (25—59 мг/100 г), 3050—3540 мг/100 г антоціанів, 144—174 мг/100 г катехінів, 0,25 мг/100 г каротину, 0,28мг/100 г нікотинової кислоти, 0,02 мг/100 г тіаміну, 0,51 мг/100 г калію, 6 мг/100 г натрію, 16 мг/100 г кальцію, 7 мг/100 г магнію, 8 мг/100 г фосфору, 17 мг/100 г заліза, 1—1,1 мг/100 г азотистих речовин; барвники 0,28—0,34 мг/100 г. В листках знайдені дубильні речовини, флавоноїди (гіперозид, грайанотоксин, кверцетин — 3-галактозид), безазотні екстрактивні речовини (20,0—56,2 %).

В народі свіжі ягоди буяхів використовують для виготовлення вітамінних оздоровчих напоїв, як жарознижуюче, а відвар або настій із сушених ягід — при лихоманці, як протизапальне. Це відомий протицинготний засіб. З ягід готують вина, вареники, киселі, використовують для начинок. Напари (настої) або відвари сушених ягід вживають при поносах, дизентерії, коліті, ентериті як в'яжуче. Відвар з листків та молодих гілок — як легкопроносне і як зміцнюючий засіб, що покращує обмін речовин в організмі.

У народі відваром висушених гілок з листям (чи з

сухих ягід) обробляють опіки, висипи та оприщення на шкірі; полощуть ясна при кровотечі і запаленні.

У фітотерапевтичній літературі є вказівки про доцільність вживання відвару гілок з листям при хворобах серця (аритмія, стенокардія), при пієліті (запаленні ниркових мисочок); він же, але із ягід, діє глистогінно. Крім того, настій або відвар листків вживається при діабеті.

Внутрішньо приймають відвар з 2 х столових ложок листя з молодими гілочками на півлітра води (варять 5 хвилин). Настоюють до вистигання. П'ють по півсклянки тричі на день.

Є свідчення й про те, що ягоди буяхів, в які випадково при зборі попали гілочки отруйного багна (2.11.18), можуть набути його характерного запаху. Часом буяхи, що ростуть поряд з багном, самі стають токсичними. Тому і гілки, й листя, і ягоди буяхів слід заготовляти з екземплярів рослин, що ростуть окремо, тобто на певній віддалі від рослин багна.

Листя, гілки з листками та сушені ягоди зберігають окремо у паперових пакетах та в скляних банках чи в бляшанках. Строки збереження листя — 2 роки, ягід — до 3 років.

2.4.28. *Verbascum densiflorum Bertol.* (Старий синонім: V. thapsiforme Schrad.) — дивина густоквіткова, коров'як густоквітковий.

Рос. назва: коровяк густоцветный; царский скипетр.

Родина: Scrophulariaceae — ранникові.

Малюнок — таблиця XXI

Дивина — дворічна рослина, яка звичайно дає в перший рік розетку листків, на другий — виростає у квітконосний пагін, заввишки 30—200 см. Листки великі, довгасто-еліптичні, зарубчасті. Середні і верхні збігаючі по всій довжині меживузля. Вся рослина шерстиста. Квітки ясно-жовті, з віночком 25—55 мм у діаметрі, зібрані густо у гроно на верхній частині стебла і донизу трохи рідше — пучками. Нитки тичинок оранжеві, дві голі, решта густо жовтувато опушені. Запах свіжих квіток ніжний, сухі пахнуть медом. Цвіте в VI—VII поступово, знизу грона до верху. Росте на горбах,

при дорогах, на сонячних узліссях, на перелогах, піскуватих, каменистих місцях, на схилах річок і т. п. Поширена повсюдно.

Збирають віночки квітів (коронки) в суху погоду, виривaючи їх з чашечки. Зараз же сушать (можна спочатку трохи і на сонці), розстеляючи тонким шаром. Висушені квітки можна спресувати. Зберігають у цільних коробках. На тих самих місцях можна збирати щоденно протягом двох місяців. Не рекомендується збирати відпалі віночки, виривати з чашечок нерозпуклі віночки. Не треба збирати рано з росою і після дощу.

Можна збирати квіти (віночки) і з інших видів коров'яків, що мають не дрібні квітки, а саме з дивини лікарської, що має нижні листки, витягнуті у черешок, віночки крупні, до 50 мм у діаметрі, колесовидні, а також з коров'яку (дивини) звичайного, так званого коров'яку ведмеже вухо, що частіше зустрічається на відкритих піщаних та кам'янистих місцях. Віночки його квітів менші (до 25 мм у діаметрі), зовнішньо опушені.

У віночках коров'яків (цих видів) за біохімічним складом наявні: слиз (до 2,5 %), цукри (до 11 %), тритерпенові сапоніни, флавоноїди, сліди ефірної олії, камедь, кумарин, каротин, барвники (кроцетин), аскорбінова кислота.

Квітки дивини вважають пом'якшувальним, обволікаючим засобом при катарах горла, легень, при кашлі, бронхітах і легеневій астмі. Як валеріановий корінь при «душевнонервових» хворобах, так квітки дивини при легеневих хворобах — вельми часто вживаний народний засіб.

Квітки дивини вживають також при катарах шлунково кишкового тракту, хворобах печінки, селезінки (настій, напар: 20—30 г на 1 л окропу). Приймати по 50 мл щогодини.

Для полоскання горла квітки дивини змішують у рівних частинах за об'ємом (1:1:1) з квітками лісової мальви (2.4 11), листками підбілу (2.4.26). Дві столові ложки суміші заливають півлітром води і варять 5 хвилин. У цей гарячий відвар всипають одну столову ложку суміші (1:1): подрібнених коренів живокосту (2.4.22) і коренів валеріани (2.9.6). Настоюють у закритій посудині годину. Розмішують і відціджують. Якщо прохолоне — перед вживанням підігрівають.

При здутті: беруть 8,0 г анісового насіння (2.4.2), стільки ж квіток дивини, 30,0 г ізюму, 1 столову ложку

цукру і 5,0 г насіння кмину (2.1.14). Варять хвилин 5—10 в 0,5 л води, відціджують. Прийом: тричі на день по півсклянки. При цьому переходять на молочну дієту (3 дні) та виключають з їжі яйця й обмежують приймання рідини.

Як потогінний засіб п'ють гарячий напар з такої суміші: квіти дивини, лісової мальви (2.4.11), бузини чорної (2.4.21), квіти липи (2.4.24), ягоди сушеної малини. Кожного компонента по 1 чайній ложці на 2 склянки кип'ятку. Парять півгодини.

О. П. Попов наводить рецепт виготовлення сиропу від кашлю для дітей з використанням квіток дивини і кореня алтеї. М. А. Носаль, крім вказаних компонентів, радив ще й включати корінь бедринця (2.4.15) і верхівки квітучих пагонів чебрецю.

Н. Г. Ковальова теж подає цікаві відомості про використання листя і коренів дивини густоквіткової. Свіже листя, зварене на молоці, рекомендується застосовувати в аплікаціях на уражені місця, на опіки, геморoїдальні шишки і на панариції, тобто гнійне, глибоке ураження тканин пальців рук, рідше ніг (у народі такі болючі ураження називають «волосом»). Автор вказує на те, що корінь коров'яку (дивини), дрібно порізаний на кружечки і висушений,— хороший сечогінний засіб при нирковокам'яній хворобі і подагрі. Готується у вигляді відвару, який необхідно приймати натщесерце, вдень між прийманнями їжі (від половини до цілої склянки на добу). Відвар — столова ложка коренів на склянку води.

Зібрати достатню кількість віночків квітів дивини займає багато часу. У зв'язку з цим використовують часом для зовнішнього вживання верхівки пагонів з квітами, бутонами, малими листочками, порізані і висушені. Н. Г. Ковальова також рекомендує використовувати їх (зібрані на початку квітування) як надійний засіб при гіпертонії, атеросклерозі, запаленнях дихальних шляхів; додамо — при хрипоті, легеневій астмі. Конкретно дози автор не вказує. Вважаю, достатньо 3 х столових ложок цієї форми на півлітра кип'ятку у вигляді настою. Вживати щогодини по 50 мл — 7—8 разів на день. Висушені верхівки пагонів з квітами, бутонами і невеликими листками у формі відвару в кількості двох склянок на трилітрову каструлю використовують для сидячих ванн при геморої, ексудативному діатезі, себореї (миття і виполіскування шкіри голови). Для сидячих ванн при геморої,вважаю,краще вживати відвар із суміші

дивини, кори дуба і гірчака почечуйного (2.12.9) — у співвідношенні компонентів по об'єму 3:2:2. Те ж саме і для обмивань шкіри при ексудативному діатезі і при себореї. Себорея — це захворювання, що характеризується підвищеним (жирна, або маслянista себорея) або пониженим (суха, з лупою або злущенням шкіри) з виділенням якісно зміненого шкіряного жиру з сальних залоз шкіри (на голові, лобі, носі, щоках, підборідді, на грудях, статевих органах тощо).

М. А. Носаль радив рани і тріщини на сосках у жінок присипати порошком добре підсушених квіток (коронок) дивини, змастивши перед цим соком з тертої моркви. Для ванн при рахіті й золотусі варто додавати також квіти або подрібнені верхівки суцвіть з квітами, бутонами та невеликими листками дивини. Звертав також увагу на деяку аналогічність у застосуванні квіток дивини і суцвіть нагідок (2.1.13).

Час зберігання сухих квітів — 2 роки; інших лікувальних форм сировини — до 3 років.

5. ЖІНОЧІ ХВОРОБИ

2.5.1. *Berteroa incana (L.) (Sin. Allissum incanum L.)* — гикавка сіра.

Народні назви: кашка, бабишник.

Рос. назва: икотник серый.

Родина: Brassicaceae — капустяні (хрестоцвіті).

Малюнок — таблиця XXII

Дворічна трав'яниста рослина, заввишки 20—60 см, сірувата, коротко опушена. Корінь стрижневий, короткий. Пагін галузистий, прямостоячий. Листки чергові, ланцетні, гострі, цілокраї, зубчасті; прикореневі — черешкові, стеблові — сидячі. Квітки правильні, дрібні, білі, чотирипелюсткові у густих головчатих або видовжених гронах. Плід — стручечок. Цвіте з V до кінця XI. Росте як бур'ян на полях, луках, поблизу жител, вздовж доріг. Поширений по всій Україні. Використовують у народі траву, квітки. Рослина неофіціальна.

За хімічним складом ще не вивчена. У насінні багато жирної олії (до 27,55 %).

Лікувальне використання її в народі, за моїми спостереженнями, не дуже поширене. Декотрі бабуні рекомендували давати дітям настій із суцвіть-квіток гикавки при проносах та купати дитину у відварі з висушеної рослини при корчах (судомах) у дітей. Настій (чай) із суцвіть чи трави радять вживати від гикавки, при головних болях, при маточних кровотечах.

Є інформація про застосування гикавки в експериментах на тваринах. При цьому спостерігали сповільнення серцевого ритму, прискорене відходження сечі. В народі її ще застосовували при білях, маточних кровотечах, мігрені. Ванни з відвару гикавки сірої в народі вважаються ефективним засобом для схуднення, проти судом у дітей в перші два роки життя (спазмофілія).

Внутрішньо п'ють чай-настій. Дві столові ложки квіток на 1 склянку окропу, пити по 1 столовій ложці через кожні дві години. Дітям, вважаю, можна давати соски з марлі, насичені підсолодженим чаєм з квітів гикавки (так роблять сільські бабусі). Для ванн дітям беруть одну (до двох) жменю сухої трави на каструлю води (3—4 л). Доводять до кипіння, настоюють до охолонення накритим і відціджують у воду для купелі.

Висушені траву та квіти (суцвіття) зберігають у чистих мішечках (окремо). Строк зберігання, на мій погляд, 2 роки.

2.5.2. *Erigeron L.* — злинка.

В Україні ботаніки розрізняють 7 видів цього роду. В народі визнали як лікувальні два види і їх вживають: рідше - злинка гостра; значно частіше — злинка канадська. Вони віддалено схожі між собою і мають рівне лікувальне застосування.

1. *Erigeron acris L. (E. acer auct.)* — злинка гостра.

Рос. назва: мелколепестник едкий.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XXII

Дворічна трав'яниста рослина, заввишки 10—100 см. Корінь міцний, циліндричний. Стебла прямі, висхідні, поодинокі або виростаючі з кореня по 2—3, тонкоребристі, багатолистяні, часом — червонуваті,

сильно опушені, особливо у верхній частині. Листки — від лінійних до оберненояйцевидних з тупуватою верхівковою видовженою частиною. Трубчаті квітки (внутрішні) - фіолетові, язичкові (зовнішні) — жовті, зібрані в кошички, а ці, в свою чергу, в багатоквіткову волоть. Сім'янки опушені.

Росте на степових ділянках, на луках. Бур'ян. Поширений по всій Україні.

Надземна частина містить до 0,4 % ефірної олії ясно жовтого кольору з гострим приємним запахом.

Розгнічену на кашку свіжу рослину прикладають на чиряки, виразки, для прискорення визрівання. Знеболюючий засіб.

2. Злинка канадська *Erigeron canadensis L.*

Народні назви: пушняк, остудник, хлед.

Рос. назва: мелколепестник канадский.

Родина: Asteraceae (Compositae) айстрові (складноцвіті).

Однорічна або дворічна трав'яниста рослина, заввишки 10 –100 см. Корені тонкі, стрижневі. Стебла прямі, верхом розгалужені, по усій довжині густо вкриті листками та білястими волосками. Листки ланцетні, з обох кінців звужені, зрідка волосисті, нижні — відлеглі і гостропилчасті. Цвіте від VI до X. Росте по незайманих полях, залежах, на стерні, смітниках, по межах, пасовищах. Дуже поширений бур'ян.

Заготовляють надземну частину, зрізаючи її вище нижніх, пожовклих листків, або верхні пагони. Вибирають такі, що дещо розквітли, а більшість квіток у бутонах. Рослин на полі звичайно багато — є з чого вибрати. Сушать як звичайно. Висушені зберігають пучками, загорнутими в папір.

У надземній частині рослин у період цвітіння міститься 0,3–0,7 % ефірної олії з приємним запахом. Вона містить до 85 % лімонену, до складу її входять також терпіneол і значна кількість альдегідів. Крім того, дубильні речовини, флавоноїди, холін.

Колись, ще студентом, я нарікав (при батькові, в полі) на цей злісний бур'ян, що попав до нас з Північної Америки і розповсюдився он як. Батько мені пояснив, що природа терміну «бур'ян» не знає. І порадив запам'ятати, що наші сільські бабуні рятують цим «бур'яном» жінок від страшних втрат крові, скажімо, клімактеричних, при тривалих рясних кровотечах. Згодом, коли вже батька не було на світі, 1972 року, прочитав у болгарській книжці про те, що злинка канадська рекомендується при крововиливах матки, рясних менструаціях, особливо в клімактерії, при запаленнях сечового міхура і передміхурової залози, при носових кровотечах і при геморої. Он як воно бувае! Шана ж вам, наші бабусі, травознаї й лікарі! Шана й тим дослідникам, які із користю і з вдячністю черпають знання й досвід з багатющої народної криниці! Бажано, аби жодна крихта народної мудрості не пропала для медицини, служила людям. Свої спостереження можна й публікувати в журналі «Народний лікар», що з 1990 року виходить у Житомирі.

Болгарська фітотерапія рекомендує: 2 г злинки на склянку окропу (добова доза). Наші бабуні — 1 столову ложку зілля теж на 1 склянку кип'ятку (настій), по півсклянки на прийом 2—3 рази на день (особливо при рясних кровотечах).

Строк зберігання трави — до 3-х років.

2.5.3. *Melissa officinalis L.* — меліса лікарська.

Народні назви: лимонна м'ята, маточник.

Рос. назва: мелисса лекарственная.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок — таблиця XXII

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 30 –150 см, при розтиранні має лимонний запах. Стебло галузисте, вся рослина м'яковолосиста. Листки серцевидно яйцевидні, великозубчасті, черешкові. Квітки дрібні, блідо-рожеві або білі, в пазушних пучках. Цвіте в VII –VIII. Розводиться часто для бджіл; у деяких місцях прижилась як дика рослина. В дикому стані ця рослина у нас не росте. Походить зі східного Середземномор'я. Розводять її в городах. У народній медицині має дуже широке застосування. Збирають листки і верхівки квітучих стебел під час цвітіння.

У траві меліси (в основному в її листках) міститься до 0,3 % ефірної олії, до 150 мг% аскорбінової кислоти, 7 мг% каротину, слизисті та гіркі речовини, смоли, до 5 % дубильних речовин. З органічних кислот — кавова,

блеанона, урсулова, також сапоніни. Ефірна олія меліси складається з цитралу, цитронелалю, гераніолу, ліналоолу. Рослина пахне цитриною. В насінні — до 20 % жирної олії. Хороший медонос. Вміст ефірної олії може значно коливатися по кількості і складу в залежності від погоди, місця зростання. На смак її настої гіркуваті.

У народі не раз доводилось чути, як мелісою називають і інші рослини (навіть у продавців на базарах), а саме: шандру звичайну (2.2.9), що пахне не лимоном, а яблуками, а також котячу м'яту (котовник кошачий) (2.1.37). Це істотна помилка, і не слід довіряти тлумаченням про те, що це — меліса «гаряча» (справжня), а це — «холодна» (шандра); це — різні рослини, за своєю дією також.

Наукова медицина чомусь донедавна користувалась мелісою обмежено. Мелісову олію більше використовували у миловарному і парфюмерному виробництві (для аромату). Тепер же медицина звертається до неї все частіше. Дозволю собі відзначити те, що народ ніби випереджає наших фармакогностів щодо меліси. У травознаїв вона вважається важливою лікувальною рослиною. Вийшовши з городів, палісадників наших сільських садиб, цей маточник, чи «гаряча меліса», разом з перцевою м'ятою, рутою, що їх святили у церквах разом з яблуками (наприклад, на Спаса Преображення та в інші свята), вона тепер користується попитом і серед інтелігенції як ефективні ліки. На жаль, в аптеках її придбати майже неможливо.

Народне лікування використовує мелісу як одну з найважливіших рослин, і передусім при жіночих хворобах, через що її ще називають і «маточником».

Внутрішньо мелісу приймають у вигляді напару-настою (20,0 г на 1 л кип'ятку). Більш раціональним вважаю настій у термосі з двох столових ложок трави на півлітра окропу, вишивати у чотири прийоми за день, по півсклянки.

Приймають при різних видах нервових хвороб, при неврозі шлунка, коли з невідомої причини людина відчуває сильні болі у шлунку, як це буває після сильних душевних потрясінь, від переляку, горя, туги; при кольках у кишечнику і здуті; при мігрені і головному болю, який нічим не можна пояснити; при посиленому серцебитті і запамороченні; при блюванні у вагітних; також при зубному болю (полосканнях і видержуваннях на зубі напару, а то і соку з листків свіжої меліси). Крім того, її приймають при безсонні, больових відчуттях у серці, при головокружінні, болісних менструаціях, шумі у вухах, задишці (сердечного походження), при висипах на тілі і, передусім, при поганому травленні.

При зниженому тиску крові приймання у великій кількості настоїв чи відварів меліси не рекомендується. Лікар, однак, при необхідності призначає її (у визначеній ним кількості у відповідні збори трав) і таким хворим.

Водний напар меліси замінюють іноді спиртовою витяжкою з неї: 1 частина сухих листків та верхівок стебел за об'ємом на 2—3 частини спирту. Приймають тричі на день по 1 чайній ложці настоянки на третину склянки теплої води, частіше після їжі.

Зовнішньо. Для ароматичних ванн: при поганому обміні речовин і як зміцнювальне при загальному занепаді сил. Для ванн змішують мелісу з такими рослинами: деревій (2.1.1), полин (2.1.10), материнка (2.1.40), кореневище аїру (2.1.2), трава м'яти (2.1.35), соснові бруньки (2.4.17), зібрані у лютому — березні, або пагони її. Кожного з компонентів для суміші — по 20,0 г. Все це заварюють у прикритій каструлі, настоюють і відціджують у ванну з гарячою водою. Купаються при температурі ванни 38 °С протягом 15—20 хвилин.

Розтерті чисті листки меліси, як свіжі, так і сушені, але розпарені в окропі, прикладають на марлі до ран, на опіки. (Приємно холодить, зменшує біль.)

При геморої, особлино ж коли запори, корисна невелика клізма з однієї чайної ложки вичавленого зі свіжих листків меліси соку на 1 склянку перевареної теплої води (потримати). Добре впливає на самопочуття хворого. Аптеки продавали колись листя меліси, а також мелісову ароматичну олію.

Настоєм або короткочасним відваром (накритим кип'ятять 3—4 хвилини на слабкому вогні) після його охолодження промивають пролежні, обпечені, забруднені частини тіла. Для цього використовують 3—4 столові ложки трави на півлітра води.

Є відомості про те, що меліса є цитостатиком (в умовах досліду) — сповільнює ділення злоякісних клітин.

Час зберігання висушеної меліси (звичайно у коробках, що щільно закриваються) — до 3 років.

2.5.4. *Viscum album L.* – омела біла.

Рос. назва: омела белая.

Родина: Loranthaceae — омелові.

Малюнок — таблиця XXII

Відомий вічнозелений напівпаразит, який оселяється на деревах і кущах у вигляді кулястої форми. Листки супротивні, довгасті, тупі, шкірясті, з невиразними паралельними жилками.

Паразитують різні форми на тополях, вербах, дубах, кленах, липах, в'язах, на грушах і яблунях, навіть на сосні (хоча дуже рідко).

Систематики розрізняють кілька видів (залежно від живлячого дерева). Цвіте омела біла в III—IV. Квітки одностатеві, дводомні, зеленувато-жовті, сидять пучками по 5–6 у розвилках пагонів омели і на кінці гілок. Ягоди овальні, білі, клеїсті, достигають наприкінці травня. Поширені повсюдно в невеликій кількості. В певних місцевостях (скажімо, у Західній Україні) — досить багато на тополях.

Збирають листки і гілки з листками не товсті, а як олівець, ягоди — у травні. Ягоди омели особливо отруйні.

У людей є намагання вишукати найрідкісніші форми цього напівпаразита. Яких небудь переконливих підстав для цього немає, хоч і не можна відмовитися від думки про те, що лікувальні властивості омели можуть бути пов'язані з живлячою рослиною. Є, наприклад, відомості про те, що найбільш активну гіпотензивність виявляє омела, що паразитує на вербах. У народі дехто дає перевагу омелі з яблуні, інші – з глоду.

За біохімічним складом омела біла містить алкалоїд віскотоксин (0,03—0,1 %), що складається з амінокислот та цукрів, вісперин, віскол, холін, ацетилхолін пропіонолхолін, олеанову й урсолову кислоти; інозит, тирамін; спирти — пініт і квебрахіт; жирну олію, смолисті речовини, каротин, аскорбінову кислоту, флавони, віск.

Омела має застосування в народі насамперед як кровоспинний, болезаспокійливий, а тепер уже і як гіпотензивний засіб. Крім того, і як глистогінний.

Омелою користуються при жіночих хворобах, при надмірному місячному, особливо в період клімаксу (частіше у відповідних сумішах трав), всяких інших кровотечах

матки, а також при шлунково-кишкових захворюваннях.

Для внутрішнього приймання вживають відвар з 30 г на 1 л води. Добова доза відвару — по півсклянки тричі на день. Для промивань беруть до 50—60 г зілля на 1 л води і додають ще перевареної води за потребою.

Омелу застосовують у відварі для іригацій і для ванн (сидячих) при геморої. Для іригацій застосовують відвар з омели, деревію (2.1.1), гірчака — водяний перець (2.12.4), дубової кори (2.7.1), кропиви (2.6.13), квітучих верхівок пагонів білої (глухої) кропиви (2.6.8) або самих квіток її – кожного по 10,0 г, а омели — 15 г на потрібну кількість води. Кип'ятять 20 хвилин на малому вогні. Таким же відваром роблять промивання, примочки та обклади на рани, що погано (і довго) не загоюються, на виразки і париви.

Для вигнання круглих глистів приймають суміш порошку з листків омели до 1,0 г, сухих ягід (отруйні!) омели (0,5 г), розтертих на порошок, і спорошкованого кореня валеріани — 1,0 г. Суміш цю приймають раз у день протягом трьох днів. При цьому рекомендується більше їсти свіжої тертої моркви.

Чай із сушених листків омели п'ють при поганому самопочутті, особливо люди старшого віку, занепаді сил, занамороченні, болях у потилиці. Таким же чаєм лікують при епілепсії, геморої, болях у суглобах.

Галенові форми та препарати з омели мають своє використання і в офіційній медицині. Вони, наприклад, застосовуються як гіпотензивний засіб; у хворих при першій і другій стадіях гіпертонічної хвороби. Препарати омели підвищують діурез і видалення з ним продуктів азотистого обміну. Це дуже важлива властивість у зборах трав, рекомендованих при нефритах та інших захворюваннях нирок, а також при атеросклерозі. Лист омели тепер включають до певних зборів яку народі, так і в офіційній медицині лікарями — індивідуально конкретним хворим.

У народі в 60-х роках нинішнього століття почали омелу застосовувати як протицухлинний засіб. Що ж, при неоперабельних ситуаціях є в цьому резон...

Водний настій (напар) для приймання внутрішньо – 1 столова ложка на 2 склянки кип'ятку (добова доза). Аптечну настоянку призначають по 30—40 крапель чотири рази на день. Препарат з омели «віскулен» — при різних хворобах по 20 крапель три рази на день, рідин-

ний екстракт — по 20—30 крапель тричі на день. Усе це — за приписом лікаря.

Зберігають омелу у ящиках, викладених папером, гадаю, до 3-х років.

6. РОСЛИНИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В НАРОДНІЙ МЕДИЦИНІ ПРИ ЛІКУВАННІ ХВОРОБ ШКІРИ, РАН ТА ВИРАЗОК

Як у попередніх розділах, так і в цьому йдеться насамперед про ті хвороби, які виникають у результаті порушеного обміну речовин в організмі хворої людини.

2.6.1. *Adoxa moschatellina L.*— адокса мускусна.

Рос. назва: адокса мускусная.

Родина: Adoxaceae — адоксові.

Малюнок — таблиця XXIII

Невеличка (5—15 см) трав'яниста багаторічна рослина, з повзучим кореневищем, укритим м'ясистими лусковидними листочками, з трійчастоскладними, довго черешковими прикореневими листками. Стеблові листки супротивні, трійчастонадрізані. З пазух прикореневих листків виростають короткі (до 10 см) жовтувато-зелені стебла. Квітки зібрані в головчасте суцвіття з 5—7 квіток на верхівці стебла. Віночок 4 роздільний; у бокових квіток – 5-роздільний. Плід — кістянка. Цвіте в IV—V. Зустрічається частіше сукупностями в лісах, у вогкуватих долинах. Поширена майже на всій Україні, крім Степу і Криму.

Рослина має слабкий мускусний запах. У траві містяться дубильні речовини, кавова і р-кумарова кислоти, лактон; у коренях — ефірна олія.

Рослина неофіціальна.

Лікувальне вживання, за моїми даними, в народі не дуже поширене. Зібрані весною свіжі рослини разом з коренем миють у чистій воді, просушують на повітрі.

Такою масою, не гаючись, обкладають (і обв'язують) рани, в тому числі гнійні, запущені. Зібрані влітку корені миють і сушать. Настоєм з 2—3 столових ложок (подрібнених коренів) на склянку окропу протягом 2—3 годин (краще у термосі) полощуть, обмивають гнійні рани і роблять примочки (компреси) на 4—5 годин чистою ганчіркою (краще марлею), змоченою у настої.

Зберігають сушені корені у коробках, що щільно закриваються.

Зберігають до наступної осені (до свіжих).

2.6.2. *Aesculus hippocastanum L.*— гіркокаштан звичайний, кінський каштан.

Рос. назва: конский каштан.

Родина: Hippocastanaceae — гіркокаштанові.

Малюнок — таблиця XXIII

Збирають квітки, кору гілок, шкурку з насіння каштана (саме шкурку насіння, а не колючу коробочку, в якій знаходяться насінини). Крім того, користуються соком зі свіжих квіток каштана, дехто користується молодим листям, навіть весняними бруньками (сушать).

За біохімічним складом: квітки містять — флавоноїди, кверцитрин, ізокверцитрин, пектинові речовини, похідні кемферолу, рутин, аденін, цукор, аденозид, гуанін, слиз, дубильні речовини; насіння — спіреозид, глікозид ескелін, жирну олію (5—7%), сапоніни (24—28%), гіркі, дубильні та білкові речовини, крохмаль, аргінін, ферменти, ерепсин; кора — глікозид ескулін, фраксин, сапонін есцин (8—10%), жирну олію (2,5—7%), цукор (9%), фітостерин, аскорбінову кислоту, тіамін, філохінон.

У народі сік із свіжих каштанових квіток (по 25—30 крапель на 1 столову ложку води) приймають двічі на день при розширенні вен на ногах і при опуханні гемороїдальних шишок. Помічено, що після тривалого вживання соку з квіток каштана гемороїдальні болі зникають, і якщо хвороба не запущена, шишки зникають.

Твердять про те, що хоч і слабше, але так само діє сік квіток, розбавлений спиртом (1 частина соку на 2 частини спирту); на короткий час зберігання — 1 частина соку на 1 частину спирту. Приймають по чарці (30,0—40,0 г) тричі на день.

Водний відвар кори молодих гілок каштанового дерева (50,0 г висушеної кори на 1 л води) вживають для сидячих ванн при гемороїдальних кровотечах безпосередньо після випорожнення, коли шишки ще зовні. Ванна має бути прохолодна (15—20 хвилин). Для таких же ванн використовують відвар суміші кори гілок каштана з травою гірчака — водяний перець (2.12.4) при тривалих, повторних кровотечах з великою втратою крові. Коли ж геморой супроводжується випаданням слизистої прямої кишки — необхідна операція. Не варто миритися із запорами. Треба користуватись жировими (рицина) проносними, або тими, що призначить лікар. Важливим є відповідне харчування з вживанням овочів. Невільно вживати алкогольні напої і гострі страви. Помітно шкодить і куріння.

При маткових кровотечах, що виникли в період клімактерію або з інших причин, відваром зі шкурки стиглих насінин каштана користуються для промивань (15 г шкурки на 250,0—300,0 г води, кип'ятять хвилин 10 на малому вогні). Промивання роблять двічі на день: вранці та на ніч перед сном.

На селі очищені від шкурки плоди (каштани) використовують як додаток у корм для свиней, кіз, для виготовлення клею.

Спиртовий настій сушених квіток (20,0 г на 0,5 л спирту) вживають для натирання при ревматичних і артритних болях.

Щоб викласти матеріали про сучасні дані та можливості лікувального використання каштану народною, офіційною медициною та ще й з урахуванням, наприклад, зачорнобилених каштанів,— потрібна була б спеціальна брошура.

Вчені непогано попрацювали з каштаном, але сучасне наукове трактування його дії ще не вичерпало всього. Мені залишається бодай перелічити лише ті захворювання, при яких потрібний (а то й необхідний!) каштан, його дари.

Квіти використовують для настоїв при білих уплавах у жінок, недокрів'ї, певних захворюваннях серця (наприклад, аритмії, коронаросклерозі та недостатності цих судин), при захворюваннях печінки, гастритах (особливо з пониженою кислотністю), задишці, атеросклерозі, як потогінне, обезболююче (особливо настоянки для натирання), при бронхітах, як снотворне і заспокійливе.

Кора (в певних випадках і з квітами) вживається у

вигляді настою чи відповідного відвару при кровотечах, у тому числі маткових, при кислотних катарах шлунка, застійних станах з виділенням жовчі, при спазмах судин, при малярії, захворюваннях селезінки; при простудному кашлі (з квітами), при поносі, при геморої (теж з квітами), при тромбофлебіті; при колітах, ентеритах, жовчних камінцях; при ангіні, тонзилітах; при невралгії, плекситах, невритах.

Зовнішньо — для окладів, компресів, натирань (горілчаний настій квітів) — при артритах, ішіасі, ревматичних болях, подагрі (на болючі місця). Відвар кори вживають зовнішньо — на гемороїдальні шишки, в тому числі кровоточиві, для окладів, сидячих ванн, а також на болючі м'язи. Внутрішньо — молоде листя (висушене) у вигляді чаю — при болісних місячних.

Висушені бруньки каштана сільські травознаї використовують аналогічно корі.

У фітотерапевтичних працях подаються різні тлумачення дії лікувальних форм з каштана.

Сік зі свіжих квітів по 20—30 крапель двічі на день або той же сік, законсервований спиртом, у співвідношенні 1:1 по 30 г тричі на день. Настій сухих квітів: 2 столові ложки на півлітра кип'ятку у термосі. Випивається за день у 4 прийоми. Відвар квітів — 1 столова ложка на півтори-дві склянки води, варити 10 хвилин, відставити на 10 хвилин, процідити і випивати по 1/3—1/2 склянки 2 - 3 рази на день перед їжею. Для ванн, примочок, компресів: відвар сухої кори гілок 50 г на 1 л води.

Офіційні препарати за рецептами лікарів:

1. Ескузан — водно-спиртовий екстракт з плодів. Приймають як венотонізуючий і антитромботичний засіб при застої і розширені вен ніг, при геморої і виразках гомілки по 10—20 крапель тричі на день перед їжею.

2. Есфлазид — аналогічний за дією із ескузаном. По 1 таблетці всередину або вводять у пряму кишку по 1 свічці 1—2 рази у перші дні лікування, потім по 3—4 рази на день. Курс лікування — від 1 — 2 тижнів до 2—3 місяців. Випускають таблетки, гемороїдальні свічки.

Крім того, з каштана виготовляються препарати: венастазин, вазотонін, дескузан, веногал, ескозульф, а також ескувазин, що ефективний при тромбофлебіті, геморої, зокрема при геморогічному діатезі; крім того, призначається для профілактики інсультів та при гіпертонічній хворобі.

Висушені частини рослин зберігаються окремо в пакетах та ящиках, викладених папером.

Строки зберігання квіток — до 2-х років, кори — до 4 років, листя — до 3 років, шкірки плодів — 4 роки.

2.6.3. *Arctium lappa L. (sin. A. majus Bernh., A. chaorum Klok. Lappa major Gaertn)* — лопух справжній.

Рос. назви: лопух большой, лопух-репейник.

У народі з тією ж лікувальною метою застосовують також види:

A. tomentosum Mill. (sin. A. latophyllum Klok. Lappa tomentosa Lam.) — лопух павутинистий.

Рос. назва: лопух войлочный.

A. minus (Hill.) Bernh (sin. L. minor Hill.— лопух малий.

Рос. назва: лопух малый.

A. nemerosum Lej. (sin. A. glabrescens Klok., Lappa nemerosum A. Kerner) — лопух дібровний.

Рос. назва: лопух дубравный.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XXIII

Широковідомі, скрізь поширені рослини, які знають навіть діти, тому описувати нема потреби. Про окремі видові ознаки читач може довідатися з ботанічної літератури (визначники). Ростуть вони на засмічених місцях, обабіч доріг, зустрічаються і в лісах та серед кущів. Лопух дібровний росте у лісах, узліссях, на галявинах.

Біохімічний склад: у коренях наявні полісахарид інулін (27—45 %), систостерин і стігмастерин, пальмітинова і стеаринова кислоти, білки (до 12,4 %), барданова олія, дубильні і гіркі речовини, глікозид арктіїн, антибіотики, вітаміни, у листях — дубильні речовини, слиз, ефірна олія, сапоніни, сесквітерпеновий лактон арктикарин, флавоноїди — рутин, гіперозид; у квітах — лютеолін, рутин.

Чимало зроблено і досліджено щодо використання кореня лопуха відомим травознаєм з Іркутська Оленою Василівною Лохе. Її прекрасний емпіричний матеріал є, як на мій погляд, новим тлумаченням ефективності кореня лопуха у відповідних сумішах для цілого ряду захворювань.

Відвар кореня лопуха (50,0—60,0 г на 1 л води) вживають внутрішньо при лікуванні різних шкіряних захворювань (особливо від порушеного обміну речовин), при чиряках, фурункульозі, висипах, при золотусі, рахіті, як кровоочисний засіб. Відвар приймають при різних хворобах сечостатевих органів, у тому числі і венеричних, як сечогінний засіб, що очищає нирки і сечоводи. П'ють такий відвар і при хронічних запорах. При цукровій хворобі вживають відвар коренів лопуха або такої суміші: лушпиння бобів квасолі, коренів лопуха і листків чорниці в рівній кількості компонентів (за об'ємом). Беруть 5—6 столових ложок суміші на 1 л води, намочують протягом ночі, вранці кип'ятять 5—7 хвилин, ще трохи настоюють, проціджують, легко віджимаючи залишок, і весь цей відвар теплим випивають за 6 прийомів.

При подагрі п'ють чай з такої суміші: коренів лопуха — 25,0 г, кореневищ пирію (2.3.13) — 20,0 г, трави череди (2.6.5) — 20,0 г, трави триколірної фіалки (2.6.15) — 30,0 г і вероніки лікарської (2.7.2) — 20,0 г. Беруть до 40,0 г цієї суміші на 1 л води і кип'ятять на малому вогні хвилин 5. П'ють по 3 склянки на день між прийманнями їжі; першу дозу — натщесерце.

Зовнішньо. Для ванн ревматикам і артритикам роблять відвар з коренів лопуха, трави вересу (2.3.6), кропиви дводомної (2.6.13), багна (2.11.18), татарника (2.3.29), листків або цілої трави брусниці (2.1.65) — доза для відвару необмежена.

Рани, що довго загоюються, лікують маззю, яку готують так: 75 г подрібненого свіжого кореня лопуха настоюють цілу добу в теплому місці в 200,0 г соняшникової олії (краще брати мигдалеву олію), потім варять 15 хвилин на малому вогні і проціджують у баночку (через марлю). (Про мазі для лікування шкіряних хвороб див. у розділі про лікування екзем.)

При випаданні волосся і взагалі при хворобах шкіри на голові двічі на тиждень миють (полощуть) голову у відварі кореня лопуха і квіток нагідок (2.1.13): лопуха — 20,0 г, а нагідок — до 10,0 г на 1 л води. Дехто

до цих компонентів додає ще й 15,0 г шишок хмелю.

Корінь лопуха, дрібно порізаний, сушать по селах у печі. Щороку корені заготовляють свіжі. Зберігають у ящиках, викладених папером (охороняти від молі!).

У вітчизняній народній медицині корені лопуха використовували ще при радикуліті, ішіасі, невралгічних болях (у тому числі обкладання свіжими листками й утеплення рушником, хусткою); при жовчо- і нирковокам'яній хворобі, гастриті і виразковій хворобі шлунка, набряках, лишаях, алергії (!), геморої, бешиховому запаленні; при мігрені, опіках та інше. Корені лопуха застосовували при отруєннях ртутними парами, а також як протикашлеве, протиглисне.

Додам зі своїх записів, що свіжим листям обкладають не тільки болючі суглоби, але і забиті місця тіла і взагалі як обезболююче. Крім того, лопух використовують для лікування від ревматизму, артриту. Свіжі, чисті (добре вимиті) корені лопуха розбивають «на пасту», змочують теплою водою і ввечері такою «кашкою» роблять втирання у корені волосся і шкіру на голові, загортають голову хусткою. Вранці виполіскують теплою водою без мила і вичісують. Звичайно, це практикують під вихідний день. Таке втирання припиняє сильне випадання волосся, сприяє його «згущенню».

У моїх записниках про лікувальне використання лопухів є чимало нотаток, спостережень.

Лопухом лікуються від туберкульозу, захворювань дихальних шляхів (бронхіти); при колітах; спиняють позиви і самоблювання; вживають у сумішах при захворюваннях печінки, нирок (нефрити, камені); при водянці живота; базедовій хворобі (воло); при ожирінні (в сумішах); запаленні яєчників і придатків, при білях, кольпітах, маститі; для полоскання горла, рота, при запальних процесах і при ангіні; при захворюваннях лімфатичних залоз (у тому числі і в дітей); при діатезах, вовчанці.

Беруть 2 столові ложки подрібненого кореня лопуха на 0,5 л води, роблять відвар (хвилин 20, краще методом «бані» - тоді хвилин 30). Приймають теплим по півсклянки 2—3 рази на день. Можна додати трохи меду.

Ще використовують згущений відвар, одержаний шляхом тривалого кип'ятіння в емальованому посуді без прикриття, поки не випарується до половини. Тоді приймають по 2 столові ложки 4—5 разів на день.

Лопух входить до складу різних зборів для лікування

від багатьох дерматозів: 2 ст. ложки подрібненого кореня на 0,5 л води у вигляді відвару або настою; п'ють по 0,5 склянки 4 рази на день до їжі. Крім того, при псоріазі, нейродермітах, кропивниці, вульгарних вуграх, себореї.

Зовнішньо відвар кореня для ванн, примочок тощо при свербіжу шкіри, себорейному дерматиті тощо.

В Японії лопух великий вирощують як городню культуру. Молоде листя має антибактеріальні властивості. Настій коренів на маслиновій, мигдалевій, кунжутовій чи соняшниковій олії використовують для натирання коренів (цибульок) волосся при випаданні, облисінці. Сік з листків і квітів, а також і водний настій з квітів, вживають у народі для лікування ран і раку шкіри.

2.6.4. *Artemisia abrotanum L. (sin. A. elatior Klok., Artemisia procera Willd. A. paniculata auct. non Lam.)* — полин лікарський.

Народні назви: Боже деревко, полин Боже деревко.

Рос. назва: полынь лекарственная.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XXIII

Напівкущова багаторічна рослина, заввишки 30—150 см, з приємним бальзамічним (нагадує цитрину) запахом, особливо в сонячну, суху погоду або при розтиранні в пальцях висушених пілочок. Стебла прямі, галузисті, голі, внизу рослини дерев'яніючі. Листки голубувато зелені, зісподу притиснуто-пухнасті і тому сіруваті, нижні — двічі перисто розділені з вузенькими частками, верхні — однопірчасті, трироздільні з вузькими частками. Кошички дуже дрібні, поникші. Зовнішні листочки — довгасто-ланцетні, гострі; внутрішні — оберненояйцевидні, тупуваті. Цвіте в VIII. У західних областях України культивується в квітниках. Походить з Малої Азії, в Європі зустрічається як здичавіла.

За рослину Боже деревко необізнані приймають запашну однорічну рослину — амброзію. Ототожнювати ці дві рослини не слід. Амброзія сильнодіюча, навіть отруйна рослина, а на базарах її часом пропонують як

полин Боже деревко. З трьох її видів найбільш поширеною є амброзія полинолиста.

При збиранні полину Боже деревко під час його цвітіння гілочки зламують, зв'язують їх пучками і висушують підвішеними у провітрюваному місці, в затінку.

Головні сполуки хімічного складу рослини: гідроокси-кумарини (між іншими — ізофраксидин, скополетин, умбеліферон), флавоноїди (між іншими — рутин, артемізетин), дубильні речовини пірокатехинової групи — до 6 %, органічні кислоти (між іншими — кавова, хлорогенова), гіркі сполуки, ефірна олія — до 2,25 %, мінеральні солі.

Пучками цієї рослини (часто у букетах з іншими рослинами) бабусі обкурюють квартири, кухонний посуд, хворих тварин, обкладають ними покійників, перекладають одяг тощо.

У народному лікуванні полин Боже деревко досить широко застосовують при багатьох хворобах. Зокрема: зубний біль (полоскання), простуди, ревматичні, шлунково-кишкові, інфекційні та інші захворювання. Внутрішньо приймають у вигляді напару-чаю із 1 столової ложки подрібнених гілок на 1—2 склянки окропу по 2–3 склянки на день. Вживається також у сумішах з іншими рослинами при ішіасі (2.3.3 — буквиця лікарська), при каменях нирок та інших ниркових захворюваннях (2.12.7 — рута), як засіб, що сприяє збільшенню утворювання жовчі, включають у так звані «печінкові» суміші трав. Вважається глистогінним, болезаспокійливим, протиспазматичним засобом. Запареною окропом масою рослини (у марлевих подушечках) обкладають нариви для прискорення дозрівання.

В народі рекомендують такий засіб при запаленнях грудної залози (маститі). Водні гарячі витяжки з цієї рослини вживають для різних примочок, компресів, припарок, промивань. Для цього ж користуються і свіжими, розтертими в однорідну масу (просто на тіло) частинами рослини (листя, суцвіття). Горілчаною настойкою з полину Боже деревко користуються для натирання, в тому числі і при запаленнях надкісниці (можна з кип'ятком і для компресів).

З потовченої свіжої рослини готують на жирах різні мазі, якими лікують рани, нариви, обморожені тканини тіла тощо. З цією метою користуються й соком із свіжих, дещо зволожених перевареною водою рослин. Боже деревко вживають само по собі або ж у сумішах з іншими рослинами для різних ванн, у тому числі і при сильному потінні ніг.

На жаль, у нашій фітотерапевтичній літературі рослина ця описана недостатньо.

В гомеопатичній медицині використовуються препарати її кореневищ при епілепсії, а часом — і при туберкульозному менінгіті.

Особливо популярна ця рослина в Польщі, використовується там в офіційній медицині та гомеопатії.

Вона збуджує жовчоутворення печінкою і збільшує приплив жовчі до дванадцятипалої кишки. Гіркі речовини посилюють виділення травних шлункових соків. Трава діє протизапально, протиглисно (особливо у дітей). Застосовується при хворобах печінки, застійних явищах у жовчних шляхах, при пониженій кислотності, що супроводжується болями в животі, здуттям, відсутністю апетиту, відрижкою. Допоміжна при запаленні слизистої шлунка, кишок.

Вживається і настій: півтори столові ложки на півтори склянки кип'ятку, напарювати 15—20 хвилин під накриттям, процідити і пити 1/4—1/2 склянки 2—3 рази на день. Це — чудовий жовчотвірний засіб, годиться і для полоскання горла та обкладів. Більш ефективною є настоянка (50 г подрібненого зілля на 250 мл 70° алкоголю, настоювати 14 днів). Приймають по 15—20 крапель на воді як шлунковий засіб і 40 крапель як жовчотвірний і протиспазматичний.

Траву полину Боже деревко краще зберігати так, щоб вона менше вивітрювалася. Строки зберігання — до 3 років.

2.6.5. *Bidens tripartita L.* — череда трироздільна.

Рос. назва: череда трехраздельная.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XXIII

У народі мають застосування (але не у досвідчених знавців) інші види череди, а саме: B. cernua L.— череда поникла і B. radiata Thull.— промениста. Це, може, й обгрунтовується для зовнішнього вживання, але не внутрішньо. Череда поникла має поникші кошики із довшими пелюстками крайових квіток у кошику, ніж у череди трироздільної.

Череда трироздільна — однорічна трав'яниста рослина з прямим і сильно галузистим стеблом, заввишки 15—100 см. Листки з рідкими волосками, звужені в короткий крилатий черешок, здебільшого трироздільні, з пилчастими частками, з яких середня більша. Кошики буро жовті, прямостоячі, по одному або по два на кінчиках гілок. Квітки жовті, трубчасті. Кожний кошик оточений дворядною дзвоникуватою обгорткою з довгастими зовнішніми листочками. Сім'янки малі (схожі трохи на зменшені сім'янки соняшника), з двома зазубреними остями. Завдяки їм вони чіпляються за одяг людини і шерсть тварин, звідси й народна назва «причепа». Цвіте з VII до IX. Росте біля ставків, річок, при канавах, на краях боліт, на мулистих вологих грунтах. Бур'ян. Поширена скрізь.

Збирають на початку цвітіння всю рослину, зрізуючи її в тому місці знизу, де більше листків; або окремі бокові гілки, на яких квітки тільки почали розпукуватися.

За біохімічним вмістом визначається: флавоноїди (лютеолин-7 глікозид, бутин-4 глікозид, бутеїн, сульфуретин), кумарини (умбелліферон, скополетин), каротин, аскорбінова кислота, дубильні речовини конденсованої групи (до 5 %), гіркоти, слизи, аміни, сліди ефірної олії, значна кількість марганцю.

У народній медицині широко застосовується при шкіряних хворобах, при рахіті, золотусі, артритах, подагрі, крім того, як легкий потогінний і сечогінний засіб.

Внутрішньо вживають напар (можна і 10 хвилинний відвар): 4 столові ложки порізаної трави на 1 л окропу. Напар настоюють цілу ніч, а зранку приймають по півсклянки 3—4 рази на день.

Наводжу одну з найкращих, перевірених кровоочисних сумішей, що використовується при шкірних захворюваннях, а також при золотусі і рахіті: череди — 10,0 г, листків волоського горіха (2.1.30) — 5,0 г, трави триколірної фіалки (2.6.15) — 20,0 г, кореня лопуха (2.6.3) — 15,0 г, квіток (пелюсток) глухої кропиви (2.6.8) — 5,0 г, квіток деревію (2.1.1) — 10,0 г і листків суниці (2.1.20) — 15,0 г. Усе це добре перемішують, беруть до 20,0 г суміші, заливають 1 л сирої води і кип'ятять на малому вогні під прикриттям 10 хвилин. П'ють щогодини по винній чарці, а дітям дають по 1 столовій ложці.

Цю суміш (із додаванням листків мучниці (2.3.1) — 30,0 г і березових бруньок — 15,0 г), у такий же спосіб

приготовлену, вживають при хронічних хворобах нирок. Тепер же (вплив наукових відомостей) череду приймають при всіх формах алергії, діатезу, при майже всяких висипках (особливо ж у дітей) як всередину, так і для ванн, примочок, а також при виразках на тілі, при екземі, проти вугрів, для догляду за шкірою (пом'якшуюча та інша лікувальна дія), особливо при себореї (посилення виділення сальних залоз шкіри та змінах у нормальному складі тих виділень).

Додають череду також у збори для лікування від шлункових хвороб, для поліпшення апетиту, проти кашлю, навіть при нервових збудженнях.

Наукові вивчення виявили її позитивну дію при лікуванні (як внутрішньо, так і зовнішньо) від лускатого лишая (псоріазу). Череда дещо знижує артеріальний тиск.

У кожній сім'ї, де є малі діти, завжди повинні бути рум'янок і череда. При алергії, діатезах дітям дається настій з 1 столової ложки трави череди на півтори склянки кип'ятку — по одній третині склянки тричі на день. Це для дітей, старших 6-ти років. Для молодших призначення й лікування індивідуальне і тільки за порадою лікаря.

При діатезах з різними проявами вважають кращим приймати чай не самої тільки череди, а в суміші її з іншими рослинами, з такими, скажімо, як трава триколірної фіалки, листя кропиви дводомної, кореневища пирію, корінь лопуха, корінь кульбаби лікарської в співвідношенні по об'єму: 3 (череда):1:1; 2:1:2—2—3 склянки на день. Для ванн дітям беруть 150—200 г трави череди, настоюють або роблять 2—3-хвилинний відвар у 4-літровій каструлі і все це вливають у ванну. Рекомендується для таких ванн і суміш череди з травою материнки (2.1.40), листям волоського горіха, іншими травами. В залежності від лікувальної спрямованості ванни додають ще й листя або корінь зорі лікарської (2.3.25), квіти рум'янку лікарського (2.1.34) 2—3 столові ложки.

У наукових джерелах зустрічався з твердженням про те, що череда зменшує наслідки «перелковування» антибіотиками та деякими синтетичними препаратами. Щодо лікування чередою від псоріазу — рекомендую ознайомитись з нарисом у книзі Сокольова С. Я. і Замотаєва І. П.

Череда відома також і в тібетській та китайській традиційній медицині.

Зберігають траву череди в ящиках, викладених папером, у сухому місці. Строки зберігання — 2 роки.

2.6.6. *Ficaria verna Huds.*— чистяк (пшінка весняна).

Рос. назва: чистняк весенний.

Родина: Ranunculaceae — жовтецеві.

Малюнок — таблиця XXIII

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки до 25 см, з голим стеблом та яйцевидно-серцевидними, дещо блискучими гладенькими листками. Пізніше в пазухах листків часто можна помітити виводкові бруньки. Ними рослина і розмножується. Влітку можна побачити, як ці бруньки після дощу з потоками води розпливаються по калюжах. У квітучих рослин виводкових бруньок менше.

Квіти у пшінок поодинокі на верхівках гілок. Зацвітають після сходу снігу, часом уже в III, більше у IV і V. Росте в сухих місцях — у парках, старих садибах, вологих чагарниках, ярах, долинах.

У листях пшінки наявні: сапонін, протоанемонін, анемонін (у висушеному листі), аскорбінова кислота (до 190 мг%), каротин (5,2 мг%). Кореневі бульби містять крохмаль (13,5 %), цукри (10 %). Листя і стебла (надземна частина) вважаються отруйними, але тільки після цвітіння і дозрівання плодів. Молоде листя і весняні коренебульбочки не тільки не отруйні, а й являють собою смачний, поживний продукт харчування. У голодні роки вареними коренебульбочками пшінки рятували людей, особливо дітей. З молодих листків готують весняні салати, борщі. В літературі є відомості про те, що бутони квітів маринують і вживають як гостру приправу.

В офіційній медицині пшінка весняна не застосовується. У народі вона теж не належить до першовагомих лікувальних рослин. Але бульбокорені і молоде листя використовуються при цинзі, як протизапальний і загоюючий рани засіб. Відвар з них у молочній сироватці, або просто у воді, вживають як послаблюючий засіб. Є дані про вживання відварів листя і коренебульбочок пшінки при кашлі і навіть при алергії. Бджоли охоче збирають перший весняний нектар з її квітів.

Коли вчені-біологи розкриють усі закономірності закладки (ембріональної) і формування кореневих і стеблових бульб у ряді рослин, навчаться керувати, навіть викликати такі властивості (використовуючи так звані «рослинні гормони»), то пшінка може ще себе проявити як агрокультурна рослина. Це думки поки що, так би мовити, з галузі припущень, пошуків і т. д. Але мені траплялося в глинисто-піщаних родючих наносах, у долинах, навіть при дорогах, в ярах викопувати бульбокорені пшінки завбільшки з хороший волоський горіх. А знаємо: коренебульбочки варені — їстівні, нагадують за смаком картоплю. Пригадаймо й те, що картопля у себе на батьківщині (Південна Америка), природно, у дикому стані, теж дає маленькі бульби (стеблового походження). Але людина зуміла зробити з неї «другий хліб». То чому б і не зробити такий (або подібний) з пшінок?

Природа дає нам чимало заманливих загадок-завдань, а в особі маленької пшінки може дати і тему серйозної праці саме для тих, хто зараз збирає з неї весняні букетики для мами чи вчительки. Хай це зроблять діти наші! Хай приглядаються, замислюються, бо пшінок для них знайдеться вдосталь.

Цікаво те, що навіть у хорошу погоду, але за декілька годин до дощу, квітки пшінки весняної закриваються, та так щільно, що можна подумати, буцім це лише бутони. Отже, рослина — своєрідний барометр, передбачає погоду.

А втім: з лікувальною метою в народі використовують надземну частину або всю рослину (траву разом з коріннням). Заготовляють усю траву з коренями в період цвітіння, а бульбокорені — пізніше, але коли ще легко її можна відшукати.

Народні досвід і дослід виявили, що пшінка діє легкопроносно, сечогінно, відхаркувально і, як кажуть травознаї,— кровоочисно, сприяє загоюванню ран.

Відвар трави з коренями приймають при запорах (в т. ч. — гемороїдальні хворі), від кашлю, при шкіряних хворобах, від вугрів, при золотусі. Настоєм висушеної трави, зібраної не пізніше її цвітіння, промивають рани, виразки, полощуть горло і рот при запаленнях, у тому числі полощуть ясна зубів з хвилинною затримкою в роті по 2—3 рази на день. Насамперед ранком, відразу після вмивання, і ввечері, перед відходом до сну (особливо при стоматиті).

Лікувальне внутрішнє вживання в народі висушеної і подрібненої квітучої рослини — 1 столова ложка на півлітра води (краще готувати методом водяної «бані» з витримкою на вогні, після закипання води у нижній каструлі, протягом 30 хвилин). Охолоджений до теплоти тіла, такий відвар приймають по 1 столовій ложці 3—4 рази на день у проміжку між прийманням їжі, запивають водою. Цей же відвар використовують для зовнішніх потреб, для полоскання рота тощо.

Знайомі з Росії казали про невідоме мені вживання пшінки весняної від укусів бджіл, джмелів, ос і навіть змій. Використовується вказаний вище відвар або настій для примочок, компресів на вжалені місця тіла.

Зберігають висушену траву у мішечках або коробках. Звичайно, окремо бульбочки. Строк зберігання — 2 роки.

2.6.7. *Galinsoga parviflora Cav.* галінсога, незбутниця дрібноквіткова.

Рос. назва: галинсога мелкоцветная.

2. *Galinsoga ciliata (Rafin) Blake* — г. війчаста (синоніми: G. quadriradiata Ruiz et Pav, G. hispida auct. non Benth.)

Рос. назва: галинсога реснитчатая.

Родина: Asteraceae (Compositae) — складноцвіті.

Обидві ці рослини примандрували до нас з Америки. Як подають ботаніки, перша — з Південної Америки, друга — з Південної і Центральної (Перу). З'явились у XVIII столітті і швидко поширились у Європі. Стали докучливим бур'яном на городах, у садках і садибах, особливо на родючих спушених грунтах. Найчастіше ж — на газонах, клумбах. У селах годують нею тварин, птицю, як і споришем.

1. Незбутниця дрібноквіткова — це однорічна трав'яниста рослина, заввишки 10—70 см, майже гола, тільки у верхній частині розсіяно опушена. Стебла під кошиком суцвіть зовсім (або майже зовсім) без залозистих волосків. Листя дрібно-, тупозубчасті, яйцевидні або видовжено-ланцетні, черешкові, на кінцях загострені. Цвіте з VII до кінця IX. Поширена у лісових і лісостепових районах.

2. Незбутниця війчаста більша за незбутницю дрібноквіткову, густо залозисто-волосиста. Листя за розмірами ширше, ніж у попередньої. Росте часом у тих же місцях, але любить родючіші грунти. Поширена менше і переважно у Лісостепу, більше у західних областях України, на Поліссі (Володимир-Волинський, Ковель, Луцьк, Рівне, Корець, також на Сумщині, Прикарпатті, Закарпатті). Чим західніше, тим частіше.

Відомо, що рослина багата мінеральними солями; є в ній флавоноїди, вітамін С.

Соком з рослини намочують чисті полотняні або марлеві серветки і прикладають їх на уражені екземою ділянки тіла. Це ж роблять і кашкою з подрібненої рослини. Для гарантії чистоти, попередньо, перед розтовчуванням, споліскують рослину холодною водою і трохи просушують.

Для очищення уражених місць використовують свіжу сироватку з відстояного кислого молока і шкіру підсушують на повітрі. Такі процедури проводять на виприски (висипки) по тілі, а також при деяких інших дерматозах, для промивання ран. Процедури повторюють через день 4—5 разів.

Всередину при цих же хворобах дають пити настої або відвари з відповідних лікарських рослин, включаючи висушену траву незбутниці дрібноквіткової або війчастої: 1 столова ложка трави на півтори склянки кип'ятку, п'ють по півсклянки двічі на день після їжі.

Суху траву зберігають у пакетах. Строк зберігання — 2 роки.

2.6.8. *Lamium album L. (L. dumeticola Klok.)* глуха кропива біла.

Рос. назва: яснотка белая.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Багаторічна трав'яниста рослина з довгими підземними пагонами і прямостоячими негалузистими стеблами, заввишки 30—60 см, опушена притиснутими до стебла волосками. Листки нагадують листки кропиви дводомної (звідси й назва «глуха кропива»), серцевидно-овальні, черешкові, пилчасті. Квіти розміщені кільцями в пазухах листків. Віночки білі або жовтувато-білі, зовні волохаті, двогубі. Цвіте з весни, але можна знаходити квітучі екземпляри й восени. Росте частіше ком-

пактними масивами в садах, у затінених місцях, близько від жител і тинів, на засмічених місцях, а також у парках і лісах. Поширена скрізь, але нерівномірно.

За біохімічним складом містить: у квітах — глікозиди, сапоніни, багато слизу, алкалоїд ламнін, дубильні речовини, ефірну олію, цукри, холін, гістомин, флавоноїди, аскорбінову кислоту. В листях дубильні речовини, сапоніп, 130—290 мг% аскорбінової кислоти, слиз, ефірну олію, до 15 мг% каротину. Вихід ефірної олії 0,53 %, у ній - до 4,4 % фенолів.

Збирають переважно віночки квіток (продуктивно це роблять діти), висмикуючи їх з чашечок. Беруть і окремо облистевну надземну частину під час цвітіння.

Сушать у затінку, розіслану тонким шаром на папері Всю рослину глухої кропиви разом з травою триколірної фіалки (2.6.15), череди (2.6.5), листками лісової суниці (2.1.20) у співвідношенні компонентів у суміші 1:1:1:1 вживають як чай (у вигляді напару) при золотусі, фурункульозі, прищах, висипах — в усіх тих випадках, коли потрібне «очищення крові». Крім того, при недокрів'ї у молодих людей, при хронічних циркових захворюваннях та при хворобах селезінки. Квіти вживають також при маткових захворюваннях та хворобах легенів і горла, взагалі дихальних шляхів, у тому числі як пом'якшувальне для горла при ангіні, кровотечах з носа (полоскання). П'ють напар квітів при кровотечах, при затримці місячних. Ошпарені кип'ятком квіти у марлевих мішечках прикладають теплими на зовнішні гемороїдальні шишки, зволожують таким настоєм (і промивають) опечені частини тіла.

Чай з квітів п'ють при діатезах, взагалі при алергічних захворюваннях, при жовтяниці, як снодійне і при підвищеному тиску крові. Квіти і траву, зібрану з квітами, травознаї додають у відповідні збори лікарських рослин, у тому числі при бронхітах, кровохаркапші, простудах, аритмії серця.

Для зовнішнього вживання готують настій з 4—6 столових ложок порізаної трави на 1 л окропу.

Квіти глухої кропиви рекомендуються при анемії, а також при геморої, екземах, при поганому сечовиділенні у людей похилого віку.

М. А. Носаль писав, що при білях жінки роблять теплі іригації двічі на день (вранці і на ніч) з відвару такої суміші: квіток глухої кропиви білої — 2 столові ложки, листя омели (2.5.4) — 1 ложка, дубової кори (2.7.1) — 1 ложка, квіток ромашки (2.1.34) — 1 ложка, кореня медунки (2.4.19) - 1 ложка, трави звіробою (2.1.28) — 2 ложки. Все змішують, заливають 1,5—2 л сирої води і ставлять на вогонь. Кип'ятять на малому вогні 20 хвилин, відставляють, парять ще півгодини і проціджують. Спринцювання роблять майже гарячим відваром.

У моїх записах є відомості, почуті від людей, що цікавляться фітотерапією, про доцільність вживання трави і квітів глухої кропиви при анемії (фолієво дефіцитної), при різкому похудінні людини, а ще — при головних болях, неврастенії, навіть при хворобі Боткіна; при діабеті. Квіти і листя — хороше полоскання при кровоточі з ясен.

Траву глухої кропиви білої зберігають у ящиках, щільно закритих коробках.

Строк зберігання — 2 роки.

2.6.9. *Lysimachia nummularia L.*— вербозілля лучне.

Рос. назва: вербейник монетчатый, луговой чай.

Родина: Primulaceae — первоцвіті.

Малюнок — таблиця XXIV

Багаторічна рослина зі сланким, повзучим пагоном, що вкоріюється у вузлах, звичайно нерозгалуженим, голим. Завдовжки до 50 см. Листя коротко-черешкове, супротивне, пластинки яйцевидно-округлі, при основі дещо серцевидні. Квіти розміщені по одній у пазухах середніх листків, 16—20 мм завширшки, із золотисто-жовтим віночком і вдвічі довшими за чашечки. Цвіте в VI до кінця VIII.

Росте на заплавних луках, в купах, на Поліссі, у Лісостепу і лісових районах північного Степу, частіше в долинах річок.

Збирають квітучі стебла, зрізуючи їх вище нижніх відмерлих листків. Якщо вони забруднені, відразу ж виполіскують у чистій воді, струшують і підсушують на повітрі. Вдома сушать на протязі.

У рослинах виявлено сапоніни, в'яжучі дубильні речовини, вітамін С.

В офіційній медицині не використовується. В народі вживають чай (не варять) - настій з висушеної подрібненої рослини при поносах, дизентерії, рясних менструа-

ціях, судомних станах. П'ють майже гарячий настій з розрахунку: 1 столова ложка трави на 200 мл кип'ятку, п'ють по 1/3—1/2 склянки на день (у 2—3 прийоми). Міцніший настій роблять для зовнішнього вживання як загоюючe, протизапальне, для полоскання ротової порожнини, в тому числі і просто як гігієнічне, для припарок на болючі від ревматизму місця.

Зберігають суху сировину загорнутою в папір у шафах, ящиках тощо. Строк зберігання 2 роки.

2.6.10. *Lysimachia vulgaris L.* вербозілля звичайне.

Народні назви — вербівник, ранник.

Рос. назва: вербейник обыкновенный.

Родина: primulaceae — первоцвіті.

Малюнок — таблиця XXIV

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 50—120 см, з прямостоячим стеблом, покритим м'якими волосками. Листки супротивні, по 3—4 в кільці, яйцевидно-ланцетні, цілокраї, знизу волосисто опушені, з темними, що просвічуються, залозками. Суцвіття — верхівкові волоті. Квіти з темно-бурими чашолистками і яскраво-жовтими віночками, з невеличкою трубочкою. Корневища довгі. Цвіте з VI по IX.

Росте у вологих яругах, на берегах річок, озер, на вологих луках, у кущах. Поширене майже повсюдно.

Збирають верхівки квітучих пагонів, листя.

Рослини містять сапоніни, дубильні речовини. Вітамін С у листках — до 1150 мг%, у квітах — до 880 мг%.

У народі вживають як в'яжучий, ранозагоюючий, вітамінний кровоспинний засіб при кривавому поносі, кровохарканні, кровотечах з носа, сильних менструальних кровотечах, а також при поносах, загальній слабості; при шлунково-кишкових захворюваннях, при жовтяниці, запаленнях слизистої рота — стоматиті, дихальних шляхів (полоскання), молочниці.

Зовнішньо використовують для промивання ран, опіків, пролежнів і для припарок на набряклості та на ревматоїдно болючі місця.

Настій трави діє бактерицидно, протистоцидно (вбиваючи паразитарні мікроорганізми), протизапально, в'яжуче. Вживають настій з цівтори столових ложок сухої подрібненої трави на склянку кип'ятку, теплим,

по півсклянки тричі на день. Для полоскань (стоматит, молочниця тощо) беруть або настій з 2-х столових ложок трави на півлітра води, або ж п'ятихвилинний відвар на малому вогні, з цієї ж кількості трави, теплим.

Зберігають суху сировину в ящиках, вистелених папером. Строк зберігання — 2 –3 роки.

2.6.11. *Morus L.* - шовковиці.

Родина. Могасеае шовковицеві.

1. *Morus alba L.*— шовковиця біла.

Рос. назва: шелковица белая, тут белый.

Однодомне, рідше — дводомне дерево, заввишки 5—10 м. Молоді гілки сірувато-зелені або бурі, на кінцях опушені. Листки м'які, яйцевидні, загострені, цілісні або 3—5 лопатеві, з серцевидною основою, несиметричні, по краях зарубчасто-зубчасті, з голими або дещо опушеними черешками. Квіти дрібні, білі або білорожеві, одностатеві, зібрані у пазушні, густі, колосовидні суцвіття, на час достигання плодів оцвітина стає м'ясистою і квітки зростаються між собою, утворюючи овальне, 10—15 мм завдовжки, біле, яйцеподібне суплідля на плодоніжці. Цвіте в V. Плоди достигають у VII—VIII. Культивується в садах та парках. З медичною метою заготовляють навесні кору гілок, восени — кору коренів, у період цвітіння — розвинуті листки. Суплідця збирають зрілими і використовують свіжими, переробляють також на різні домашні вироби, сушать. Відомо, що свіже листя служить кормом для гусені та личинок шовкопряда. Звідси — й назва рослини. Походить з Південно-Західної Азії, з Персії. В дикому стані росте в Китаї і Кореї. У нас культивується у Закавказзі, в Україні, в Молдові.

За хімічним складом листя шовковиці білої містить: альдегіди, стероїди та їхні похідні, органічні кислоти (щавлеву, яблучну, винокам'яну, лимонну, янтарну); флавоноїди і рутин (2—6 %), кверцетин, ізокверцетин, у гідролізаті — кемпферол і кверцетин; дубильні речовини, вітамін С, каротин і ефірну олію (0,0025 %), у складі якої є гексеноли та ін. У плодах є флавоноїд морин, вітаміни: B_1, B_2, С, РР; каротин; органічні кислоти: яблучна і лимонна; ефірна олія (1 %), вищі жирні кислоти (26,8 %); до 63 % ліпідів, цукри (до 12 %), солі

заліза. У корі гілок виявлено: тритерпеноїди, флавоноїди, дубильні речовини, ситостерин, азотовмісну сполуку тригонелін. Кора коренів містить betулінову кислоту, ситостерин, кокоферол, флавоноїди, ліпіди. Нічого дивного в тому, що в народному емпіризмі можуть виявитись і невідомі ще сторони лікувальної ефективності природних комбінацій цих рослин. Ряд можливостей наукою виявлені.

2. *Morus nigra L.*— шовковиця чорна.

Рос. назви: шелковица черная, тут черный.

Малюнок — таблиця XXIV

Кущ або дерево, подібне до шовковиці білої. Молоді гілки оливково-зелені або жовто-сіро-бурі, старші — червоно-бурі. Листки цупкі, зверху шорсткі від притиснутих волосків, зісподу шорстко-волосисті, особливо по жилках. Суплідця овальці. Зрілі блискучо-чорні, часто з фіолетово-червонуватим відтінком, завдовжки 20—25 мм. В іншому — як і шовковиця біла, в тому числі і за походженням, і в лікувальному використанні. Однак листя її менше придатне для відгодівлі личинок шовкопряда.

За хімічним складом: листя містять флавоноїди (рутин — 2—6 %, у гідролізаті — кемпферол і кверцетин), стероїд ситостерин, кавову кислоту, вітамін С; кора — дубильні речовини, флавоноїд мальберин, ситостерин; плоди — вітаміни B_1, B_2, С, РР; каротин; органічні кислоти (1,8 %): яблучну, лимонну; вуглеводи (5—10 %): глюкозу, фруктозу й сахарозу; дубильні речовини та ефірну олію (у насінні), солі заліза (до 6,5 %) і фосфорну кислоту.

У народі об'єднують використання обох видів шовковиць — білої і чорної. Суплідця їх вважаються жарознижуючим, потогінним, відхаркувальним і сечогінним засобом. Їдять їх сирими або сушеними (настій, відвар, киселі), п'ють сік із них при бронхітах, кашлі, простудних захворюваннях, набряках (у тому числі при водянці живота); при обложному язиці та поганому травленні, недомаганнях у кишечнику, затримці сечі, як легко проносне, а незрілі сушені суплідця, навпаки, як в'яжуче. З такою ж метою вживають відвар або настій із сушених листків, зібраних навесні, на початку літа, особливо при болях у животі: 1 столова ложка на 1 склянку окропу. Пити по третині склянки тричі на день. Відвар кори, з коренів: чайна ложка на 1 склянку води, п'ють по третині склянки тричі на день при болях в животі і легких кровотечах, не пов'язаних з місячними. Таким же відваром полощуть горло при ангіні, порожнину рота при запаленні. Те саме можна робити і розведеним соком з суплідь.

Від лікарів дізнався про те, що ягоди, листя, кору з успіхом рекомендують при ентеритах, парапроктиті (запалення заднього проходу прямої кишки) та гідронефрозах (водянка нирки), а також при фолієво-дефіцитній анемії.

Відваром кори шовковиці змазують або прикладають примочки, обмивають рани, виразки, висипки, роблять компреси на пальці, вражені «волосом», на пухлини-флегмони, обробляють ним опіки.

2.6.12. *Succisa pratensis Moench.*— комонник лучний, ранник.

Рос. назва: сивец луговой.

Родина: Dipsacaceae — черсакові.

Малюнок — таблиця XXIV

Багаторічна трав'яниста рослина з коротким кореневищем. Стебло заввишки 50—90 см, прямостояче, з двома супротивними квітконосними пагонами на верхівці. Листки супротивні, цілокраї; прикореневі — довгочерешкові, еліптичні; стеблові — ланцетні, зростаються з черешками, утворюючи коротку шихву. Квітки зібрані в щільну головку; віночки їх чотирилопатеві, лілові або синьо лілові. Цвіте у IV—V. Росте на вологих луках, серед куп'їв, на узліссях, галявинах. Поширений у лісових і лісостепових районах.

З лікувальною метою використовують траву, зібрану під час цвітіння, і кореневища з коренями, які копають восени.

Сушать як звичайно.

У рослині виявлено сапоніни, дубильні речовини і невивчений глікозид.

В офіційній медицині у нас не застосовується. В народі вважається: відвар або настій з трави допомагають при сильних болях голови (типу мігрені), а також — коли «закладає в грудях». Відваром з цілої рослини

полощуть горло (після чого п'ють ще по кілька ковтків) при запаленні гортані, «простудному» голосі.

Кореневище, потовчене на порошок або свіже (погнічене і подрібнене), вимішують з медом (чайна ложка на 3—4 ложки меду), вживають при катаральних станах з болями в шлунку. Внутрішнє вживання трави і коренів комонника сприяє виходу аскарид.

Настій, відвар подрібненої рослини з коренем або суміші трави і кореня (2:1) вживають для обробки тіла, ураженого кліщевою коростою. Роблять обмивання, теплі припарки, примочки на нашкірні ураження, оприщення, поранення. Діє як загоююче.

Внутрішньо (як відхаркувальне) п'ють відвар: 1 повна ложка подрібненої висушеної рослини на півтори склянки води. Випивають рідину в 3—4 прийоми протягом дня.

Зберігають висушену траву і кореневища з корінням окремо. Строк зберігання — до 3 х років.

2.6.13. *Urtica dioica* — кропива дводомна.

Рос. назва: крапива двудомная.

Родина: Urticaceae - кропивові.

Малюнок - таблиця XXIV

В Україні ботаніки розрізняють 6 видів. Близькими до кропиви дводомної є: кропива коноплева (U. cannabina L.), кропива жабрійолиста (Urtica galiopsifolia Wierzb. ex Opis.), що мають подібне ж лікувальне застосування.

Кропива дводомна широковідома рослина як жалкий бур'ян, заввишки 30—150 см, багаторічна (корені). Росте на засмічених місцях, у городах, садах, на узліссях, вирубках, занехаяних садибах, неугіддях. Поширена повсюдно. Збирають верхівки квітучих стебел з листками і самі листки, а восени і корені. Відомо, що її жалкі волоски при зламі виділяють пекучу кислоту (мурашину). Кропива дводомна одна з найбільш хлорофілоносних рослин, багата залізом, іншими мікроелементами. Крім хлорофілу (2- 5 %), в листі її містяться: фітонциди, аскорбінова кислота (0,15—0,6 %), тіамін (вітамін B_1), рибофлавін (вітамін B_2), вітамін К (до 0,2 %), пантогенова кислота, каротин та інші каротиноїди (0,013—0,014 г на 100 г свіжого і близько 0,65 г на 100 г сухого листя), глікозид уртіцин, віолак сантин та ірідоїдний глікозид ламарбид (ламіридозид); крім того, філохінон (близько 400 біологічних одиниць в 1 г сухого листя), флавоноїди (кверцетин), мурашина і кремнієва кислоти, фенолкарбонові кислоти (кавова, парокумарова, ферулова), ацетилхолін, гістамін, дубильні речовини, таніни; віск, ситостерин; солі заліза, кальцію, багато білків.

Кропива дводомна — важлива лікувальна рослина, давно визнана й офіційною медициною.

Свіжий сік з листя кропиви по 1 чайній ложці тричі на день приймають при харканні кров'ю, носових, гемороїдальних кровотечах та рясних місячних. Настій листя з верхівками квітучих стебел у кількості 30—60 г (сухих) на 1 л крутого киш'ятку п'ють по склянці тричі на день або по півсклянки 6—7 разів на день, при малярії, поганому та малому виділенні сечі, при хронічних шкіряних захворюваннях, прищах, висипках, чиряках. Крім того, при ожирінні, цукровому діабеті, подагрі (порушеному обміні речовин відкладеннях сечовокислих солей, поганому видаленні з організму сечової кислоти), ревматизмі, а також при екземі, діатезі, висипках, поганому загоєнні ран та при інших захворюваннях. Вживають саму і в сумішах з іншими лікарськими рослинами. У відповідні збори її включають для лікування при легеневих хворобах та захворюваннях дихальних шляхів (запалення, бронхіти, кашель), раніше давали навіть при туберкульозі. Крім того, в сумішах при пониженому тиску крові, при неврозах; при гастриті, колітах, як регулююче стілець (настій з 2-х столових ложок на 0,5 л окропу у 3—4 прийоми по півсклянки); при захворюваннях ниркових та жовчних шляхів, запаленні сечового міхура. Все це конкретніше за порадою чи дозволом лікаря.

Корені і кореневища цієї кропиви, зібрані раннього весною або восени (висушені і подрібнені), у вигляді чаю, настою, відвару п'ють у народі як кровоочисне, як сечогінне, але частіше — у відповідних зборах.

Сам же відвар з коренів, кореневищ (2 столові ложки на півлітра води варити на слабкому вогні хвилин 8) приймають по півсклянки тричі на день при туберкульозі легенів, при водянці, подагрі, ревматизмі, а у зборах з іншими рослинами — при нирковокам'яній хворобі і для очищення організму від відкладень солей.

Відціджений відвар насіння кропиви використовують як глистогінне, при декотрих шлункових захворюваннях як відхаркувальне, для полоскування чи спринцювання при білях.

Зовнішньо. При ревматизмі в народі болючі місця поміркувано нажалюють чистою (без нилу і бруду) свіжою кропивою. Аналогічно (дія мурашиної кислоти) лікують натиранням в такий спосіб: у чисту пляшку насипають 2—3 чайні ложечки цукру, кладуть відкритою у мурашник. Коли набереться всередину з половину пляшки мурах, одразу ж заливають їх міцною горілкою (70° спиртом), закривають корком і день-два витримують на сонці (на світлому підвіконні). Цією настоянкою роблять натирання болючих (ревматичних) місць.

А тепер, гадаю, не завадить підкріпити народні знання про кропиву мудрістю науковою.

Кропива (препарати чи лікувальні форми з неї) рекомендуються як кровоспинний засіб, що посилює скоротливу властивість матки, підвищує зсідання крові, стримує клімактеричні, гемороїдальні та інші види кровотеч. Вказується на те, що екстракти кропиви нормалізують овариально-менструальний цикл (сприяють зменшенню кількості менструальних днів). Як хлорофілоносна, вітамінна рослина, кропива сприяє збільшенню гемоглобіну і еритроцитів у крові, тому медицина рекомендує її при анемії (недокрів'ї), а також як засіб, що поліпшує діяльність серцево-судинної системи і дихального центру; стимулює грануляцію й епітелізацію уражених тканин. Більш грунтовно читач може з цим познайомитись у наукових працях і довідниках.

З молодого листя і пагонів цієї кропиви готують весняні борщі, додають у різні салати.

Так і хочеться зіронізувати: ось тобі й «злісний бур'ян»!..

Усі лікувальні «продукти» кропиви зберігаються окремо. Строк зберігання — до 2-х років.

2.6.14. *Viola tricolor L.* — фіалка триколірна.
Народні назви: братки триколірні, братки дикі, братик-і-сестричка.

Рос. назви: фиалка трехцветная, анютины глазки — дикие; народна: иван да марья.

Однакове з Viola tricolor L. застосування має і Viola arvensis Murr.— фіалка польова (рос. назва — фиалка полевая). Дуже схожа на попередню, але у неї віночок не перевищує чашечки, з білими або жовтуватими пелюстками.

Родина: Violaceae — фіалкові.

Фіалка триколірна — трав'яниста однорічна або дворічна рослина, заввишки 5—45 см. Стебло просте або галузисте, вкрите короткими волосками (як і листки), лежаче, до верхівки висхідне або пряме. Нижні листки серцевидно-яйцевидні, а верхні — ланцетні. По боках листка два великі пірчасто-роздільні прилистки з більшою верхньою часткою. Квітки порівняно великі, віночок значно більший за чашечку, дві верхні пелюстки звичайно темно-фіолетові або сині. Бокові пелюстки нахилені до двох верхніх пелюсток і прикривають нижні краї; нижні і бокові пелюстки при основі мають волоски. У V. arvensis Murr. квітки дрібні, віночок не перевищує чашечки, верхні пелюстки білі, середня і нижня — яскраво жовті. В усьому іншому рослина схожа з попередньою. Бур'ян. Фіалка триколірна росте на сухих луках, у яругах, на лісових галявинах, у приліссях, серед чагарників, на старих вирубках, на полях. Цвіте з квітня до осені. У суху погоду може зацвітати щойно після дощу. Поширена в Лісостепу і на Поліссі. Фіалка польова більше поширена на парових полях, у зріджених посівах зернових культур та на городах, на піщаних берегах річок. Зустрічається частіше, ніж попередня.

Збирають всю рослину (дехто із коренями) під час цвітіння, сушать на свіжому повітрі в затінку.

Біохімічний склад. У траві є каротиноїди: каротин, віолоксантин, зеаксантин, ауроксантин, флавоксантин; аскорбінова кислота, саліцилова кислота (0,087 %), слизи (9,5 %), урсолова кислота (6,3 %), сапоніни; флавоноїди: вітексин, ізовітексин, орієнтин, ізоорієнтин, віолантин, віценин, ізокверцитрин, рутин, лейкоантоціанидин, віоланин. Рутину в листках фіалки триколірної

міститься 0,13 %, у стеблах – 0,08 %, в коренях — 0,05 %. У квітах знайдено ефірну олію та антоціанові глікозиди: віоланин, 3-глікозид дельфінидину і 3-глікозид пеонідину. В коренях знайдено сліди алкалоїдів.

У народному лікуванні має широке і досить різноманітне застосування. Знавці віддають перевагу фіалці триколірній.

Найчастіше вживають напар (водний настій) з 4 х столових ложок порізаної трави на 1 л кип'ятку, по півсклянки або по 1 склянці тричі на день. Однак зловживання великими дозами викликає подразнення кишечника. Е. А. Ладиніна і Р. С. Морозова подають таке дозування: 1—2 столові ложки заварюють з 500 мл окропу — добова доза. Настій з 10,0 г на 200,0 мл окропу приймають по 1 столовій ложці тричі на день. Учені наводять протипоказання на користування фіалкою триколірною при гломерулонефритах та гепатитах.

Як на мій погляд, для повнішого використання «прорутиноїдів» і рутину краще робити не напари, а настоянки на горілці, з невеликим додатком інших екстрагентів рутину.

Напар-настій трави триколірної фіалки в народі приймають як кровоочисний засіб при різних шкірних захворюваннях (екзема, чиряки, висипки).

Сільські баби повитухи після важких пологів дають породіллі чай з трави триколірної фіалки, змішаної з травою череди (2.6.5), листками волосько горіха (2.1.30) і суниці (2.1.20), в рівній кількості. Беруть 3—4 столові ложки суміші на 3 повні склянки окропу. Приймають 4—5 разів на день по півсклянки. Твердять, що такий чай очищає кров і матку від післяпологових виділень.

Як засіб, що збуджує діяльність шрок, сечогінний і почасти потогінний та так званий кровоочисний чай з трави триколірної фіалки п'ють при ревматизмі, золотусі, рахіті, хворобах легенів, при подагрі, артритах, суглобовому ревматизмі. Крім того, такий чай-настій приймають у народі при простудному кашлі та як відхаркувальний засіб.

Малим дітям дозу визначає лікар педіатр. Дітям якогось віку звичайно дається настій (чай) з 1 столової ложки на одну склянку окропу. Вживають залежно від віку, протягом дня ковтками або в невеликих порціях 4—6 разів на день. У практиці лікування дітей такий чай має досить високу ефективність.

Траву триколірної фіалки у вигляді чаю вважають у народі дуже хорошим кровоочисним засобом при лікуванні венеричних хвороб. Після вживання напару з братків сеча має специфічний запах.

Золотушні висипки і струпи лікують ваннами, про що буде мова в спеціальному розділі (III частина). Крім того, з цією ж метою застосовують мазь: у 100,0 г соняшникової олії (краще мигдалевої) варять 5—10 хвилин на малому вогні 10,0 г квіток і ланцетних листків фіалки триколірної, 5 г квітучої (висушеної) будри (2.1.26) і 5,0 г сухої нехворощі (2.2.12). Проціджують і зливають у баночку. Такою маззю змащують місця, де є золотушні ураження, або ж прикладають до них шматочки, насичені цією маззю, при цьому на голові перед тим вистригають волосся.

Корені триколірної фіалки мають приємний запах. Культурна триколірна фіалка як лікувальний засіб не застосовується.

Маю переконання: для лікування від таких хвороб, як діатези, взагалі алергічні захворювання, крім того, порушення кровообігу, особливо капілярного, та інших, пов'язаних з цим, захворювань, без славнозвісних братків не обійтись. Це підтверджують і джерела наукової фітотерапевтичної літератури. Ось деякі з них.

Дія рослини: сечогінна, кровоочисна, звужуюча кровоносні судини, відхаркувальна.

Зілля диких братків (фіалки триколірної і польової) збільшує кількість сечі і разом з нею виводить велику кількість шкідливих продуктів обміну речовин. Цінною є й дія рутину на мікрокровообіг, що охоплює артеріоли передкапілярні, самі капіляри і судиновенні закапілярні. Флавоноїд цей належить до групи вітаміну Р і, крім ущільнюючої дії на стінки дрібних судин, має вплив на ряд процесів оксидоредукційних в організмі і на обмін речовин у клітинах. Проявляє синергічну дію з вітаміном С. Витяжки з сировини подразнюють слизисті оболонки верхніх дихальних шляхів (дія сапоніну), полегшує відхаркування, посилює виділення слизу і викликає призворотні рухи війчастої частини оболонки. Вживання великих доз братків спричиняє невелику потогінну і проносну дію.

Застосування. Як сечогінний і загально-отрутовивідний засіб при порушеннях з виділенням сечі, при тривалих запальних станах сечових шляхів, нахилах до сечокам'яної хвороби, доцільно при підвищеному артері-

альному тиску, суглобовому і м'язовому ревматизмі (корисно разом з саліцилатами, збором рослин), при пошкодженнях нирок, наприклад, хініном, молочною кислотою, сполуками арсену, сульфоамідами, декотрими антибіотиками. Крім того, при дерматозах, пов'язаних з порушеннями обміну речовин, надвразливістю, при вуграх, висипках тощо.

Наведу факт схвалення результатів лікування в безвихідному становищі комбінаціями (послідовно) відповідних зборів лікарських рослин шестирічному хлопчикові, приреченому на найстрашніше хворому геморагічним васкулітом. До послідовних комбінацій зборів входили такі рутиноносні рослини, як триколірна фіалка, квіти гречки посівної (2.4.7), трава рути запашної (2.12.7) та ряд інших рослин. Факт, гідний праці вчених-дослідників!

Як відхаркувальний засіб радять триколірну фіалку разом з такими травами, як корінь первоцвіту лікарського (2.4.18), лист мати-й-мачухи (2.4.26), насіння анижу, квіти мальви, трава тим'яну (2.1.62), корінь живокосту.

Протипоказання на вживання братків диких: при тромбоцитозах, післятравматичних тромбозах та при заавансованому склерозі у похилому віці (визначає лікар). Потрібна обережність, бо рутин продовжує дію адреналіну на судини, і тому існує небезпека агрегації тромбоцитів. Рекомендоване дозування: 2 столові ложки трави на 0,5 л води; відвар на слабкому вогні, протягом 5 хвилин від моменту закипання. Відставити на 10 хвилин, процідити, злити в термос, пити порціями протягом дня як сечогінний і кровоочисний засіб.

Рослини зберігають сухими у коробках, викладених усередині папером. Корені — окремо. Термін зберігання — 2—2,5 року.

2.6.15. Xantium strumarium L.— нетреба звичайна.
Xantium spinosum L.— нетреба колюча.
Народні назви: овечий реп'ях, реп'яшок, страхополох.
Рос. назви: дурнишник обыкновенный, дурнишник колючий, дурнишник зобовидный.
Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).
Малюнок — таблиця XXIV

В Україні ботаніки відзначають 9 видів нетреби. Лікувальними вважаються два види, вказані вище. Не виключено й того, що в народі, в залежності від місцевості, вживають той вид, який там росте.

Нетреба звичайна — однорічна трав'яниста рослина, заввишки до 120 см, з округло-трилопатевими листками, біля основи серцевидними, з гострими, нерівно-зубчастими частками. Обгортки овальні, з прямими, на верхівці гачкуватими, голими жовтими колючками. Цвіте в VII—VIII. Росте на засмічених місцях, вздовж доріг, на вигонах, попід тинами, на старих звалищах, піщаних берегах річок. Поширена по всій території. Бур'ян, що походить з Прикаспійської низовини.

Нетреба колюча теж однорічна трав'яниста рослина, заввишки 15—100 см, із сильно галузистим стеблом. Листки трилопатеві з довшою середньою лопаттю, зісподу білоповстисті. При основі листків сидять по одній або по дві тріроздільні жовті колючки.

Обгортки при плодах довгасто-овальні, жовтувато-буруваті, густо вкриті тонкими, прямими, на верхівці гачкуватими комочками і між ними короткими волосками. На верхівці плодників — прямостоячі короткі, колючі ріжки. Цвіте в VII—VIII. Росте на засмічених місцях та інших рудеральних пустирях, вздовж доріг, на вигонах, по берегах водоймищ. Поширена. Походить з Південної Америки.

Збирають усю рослину, зрізуючи її до того, як сформуються плоди. Можна — і листя окремо. Корені заготовляють восени, насіння — у період його достигання. Зібрану нетребу колючу подрібнюють ще до сушіння, пригнічують так, щоб колючки не заважали в роботі. Сушать як звичайно, тільки не на сонці!

Рослини вважаються отруйними (особливо ж квітучі). В народі, у травознаїв ця обставина особливо не підкреслюється, однак у дозуванні дотримуються обереж-

ності. Це неодмінно! Для медичного, офіційного використання рослина не заготовляється. Це мене дивує, особливо з урахуванням потреб у зв'язку з чорнобильськими наслідками...

Біохімізм обох нетреб вважається ще й тепер вивченим недостатньо. Проте відомо, що листки (та й уся рослина) нетреби звичайної містить порівняно багато йоду, алкалоїд (особливо у фазі цвітіння), аскорбінову кислоту (близько 32 мг%), каротин (до 10 мг%), флавоноїди. У насінні (плодах) є жирна олія (до 40 %), смоли, сапоніни, глікозид ксантострумарин, йод; флавоноїди, кумарини.

У нетреби колючої всі частини містять багато йоду, глікозид ксантострумарин, значну кількість алкалоїдів (0,11—0,13 %), аскорбінову кислоту (31,8 мг%). У насінні і плодах — до 30 % жирної олії, смоли, є й сапоніни. На жаль, мені невідомо про те, у молекулах яких саме сполук наявний йод. Слово за вами, вчені!

Водним відваром нетреб обмивають частини тіла, вкриті висипом, уражені грибками. Відвар з нетреби викликає паління, тому вживати його треба з деякою обережністю, нотроху.

Ступінь паління після промивання відваром нетреби індивідуально коливається і залежить від характеру ураження. Особливо сильне паління спостерігається при грибкових ураженнях.

Відваром нетреби миються після гоління, якщо на обличчі є прищики або липаї. Варто спершу випробувати, чи не викликає відвар паління, тоді відповідно розвести його водою. На Волині в народі нетребу вживають при шлунково-кишкових захворюваннях — здуттях, кольках, спазмах, а також при алергічних висипках; при дизентерії і взагалі поносах (колись вживали і при холері). Частіше вживають відвар насіння і коренів, а то і всієї рослини. Беруть 1 столову ложку подрібненої рослини на 1 склянку води, заварюють і кип'ятять 10 хвилин на слабкому вогні, дещо розводять перевареною водою і випивають по чверті склянки до 4 х разів на день, запиваючи водою.

Обчухравши колючки, рослину розтирають, підливаючи теплої води, й одержаною масою змазують місця, уражені вуграми, екземою, лишаями, золотушними струпами.

Відвар з рослин: 1 столова ложка подрібненої рослини на 1 склянку води, варять 5 хвилин. Приймають до 2-х склянок на день, розділивши на 4 прийоми, усередину, запиваючи поразу теплою водою. Ефективний при затяжних захворюваннях. Розчином 2 –3 столових ложок такого відвару на 0,5—1 склянки теплої води полощуть набрякле горло.

Треба знати й те, що особливо отруйними вважаються молоді рослини вже в період утворення перших листків. Особливо небезпечні вони для поросят (до 6 місяців), качат, гусенят.

Жирна олія насіння нетреби звичайної містить: стеаринову, пальмітинову, олеїнову, ліноленову кислоти. Одержане холодним пресуванням, воно їстівне, смаком нагадує макове. З нього можна виготовити оліфу. Листя нетреби теж їстівні. З них готують салати (сіль додавати не варто, бо листки мають солонуватий присмак). Насіння може бути сировиною для одержання цінної харчової олії, що за складом нагадує соняшникову, а за хімічними показниками — маслинову. Ось вам правдиве, але відносне поняття отруйності наших нетреб. Треба знати і розуміти, що саме отруйне, як, коли і скільки... А щодо смакування салатом з листків нетреби колючої, хоч їх із за колючок і не так приємно збирати, але при епідемічних захворюваннях вола наш бур'ян нетреба (по російськи «дурнишник») стає потребою і «розумником», натуральним джерелом йоду (поруч з морською капустою та іншими дарами моря, так необхідними усім нам у нашому післячорнобильському становищі).

У народі нетребу звичайну використовують для лікування від екземи, нейродермітів, кропивниці, псоріазу, піодермітів як протисвербіжне. Свіжий (або консервований) сік призначається дітям від 2-х до 10 крапель 3 рази на день, дорослим — по 15—20 крапель тричі на день. Відвар (1 столова ложка рослинної сировини на 1 склянку окропу) приймають до 1 склянки 3 рази на день (для дорослих), дітям визначається доза в залежності від віку.

Зовнішньо: розтирають свіже листя нетреби звичайної і змазують уражені ділянки шкіри при нейродермітах, екземі, мікозах (ураженнях потогенними грибками). В зимовий час відвар нетреби звичайної застосовують для ванн, вологих висихаючих пов'язок.

Нетребу – всю рослину, листя, плоди, корені – збезлагають кожну форму окремо, загорнувши в папір, у коробках. Строки зберігання: трави і листків — 2—3 роки, коренів і насіння — 3 роки.

7. ХВОРОБИ ДІТЕЙ: РАХІТ, ЗОЛОТУХА ТА ІНШІ

2.7.1. *Quercus L.* дуб.

Рос. назва: дуб.

Родина: Fagaceae букові.

Малюнок таблиця XXII

В республіці виявляють 12 видів, більшість з яких розводять у парках, лісництвах. У дикому стані найбільше поширений вид — дуб звичайний, що саме в народі і в медицині вважається як лікувальне дерево. Дуже довговічне, всім відоме. Цвіте в травні, коли з'являються листки. Розрізняють дві його форми — літню й зимову. У першої листя розпукуються в квітні і на зиму опадають, у другої розбрунькуються на 2—3 тижні пізніше, на молодих екземплярах залишаються на зиму.

Заготовляють кору молодих гілок у IV—V на лісосіках або при вирубках проріджування. Вибирають криві або калічені. Бережливо користуймося цим всенародним багатством, шануймо працю лісоводів! Збирають також жолуді восени; дехто — і кору коренів (молодих). Сушать у місцях з хорошою вентиляцією без підігрівання.

У корі містяться: вільна галова та елагова кислоти, галотаніни (10—20 %), катехінові таніни (0,4 %), пектинові речовини (6 %), вуглеводи, смоли, кверцетин, флобафен, цукря; в жолудях — крохмаль (40 %), жирна олія (5 %), цукри, дубильні речовини; в листі - - дубильні речовини, пентозани, барвники, кверцитрин, кверцетин.

У народі кора молодих гілок вживається насамперед як сильно в'яжучий і зміцнюючий кровоносні судини засіб. Зовнішньо кору дуба вживають саму і в сумішах. При сильному потінні ніг користуються ваннами з відварів дубової кори (50—100 г на 1 л води). У народі такі щоденні ванни вважаються надійнішим засобом.

При поносах такий же відвар, змішаний із суспензією крохмалю (1 чайна ложка на 1 склянку води) у пропорції 1:3 (суспензії до відвару), застосовують для клізм (об'єм дитячого клістиру); те ж саме — при дизентерії.

У сумішах:

1. При зубних флюсах як гаряче полоскання з відвару кори дуба і напару в цьому відварі листків шавлії (2.4.20).

2. При рахіті і золотусі у дитини користуються таким складом суміші для ванн: у рівних дозах, приблизно по 20 г, кори дуба, трави материнки (2.1.40), кореня аїру (2.1.2), трави деревію з суцвіттями (2.1.1), трави череди (2.6.5), трави триколірної або польової фіалки (2.6.15) — 10 г, соснових гілочок із хвоєю — 40,0 г (2.4.16), листків чорної смородини — 10,0 г (2.1.55), пшеничних висівок та зерен пророслого жита (житнього солоду) — по 0,5 кг. Усе це всипають у мішечок (з марлі) і варять так у казані або відрі з водою хвилин 30, час від часу віджимаючи мішечок лопаткою, не виймаючи його з води. Закінчивши варіння, виймають, віджимають і відвар розбавляють водою для ванночки, суміш з мішечка викидають.

3. Для іригації при білях у жінок вживають відвар із 3 х повних ложок такої суміші, взятих порівну за об'ємом (по одній столовій ложці): кори дуба, гілочок омели (2.5.4), квіток білої глухої кропиви (яснотка біла — 2.6.8), квіток ромашки (2.1.34), пелюсток троянд (частіше з тих, що беруть на варення, а то й які є під рукою), трави деревію (2.1.1). Дозу заварюють (2—3 хвилини) в потрібному об'ємі води, охолоджують.

4. Для змазування пролежнів вживають мазь, яку готують так: тонкі корені дуба (2 частини за об'ємом), бруньки чорної тополі (1 частину), свіже масло коров'яче (7 частин) настоюють у теплій печі протягом ночі. Вранці кип'ятять на малому вогні півгодини, проціджують, віджимають і зливають у банку. Вважають, що така мазь заспокоює біль, сприяє швидкому загоюванню рани.

Наприкінці літа на листках дуба помічаємо кулясті нарости — горішки гали. З них готують короткочасний відвар для примочок на опікарені або обпечені місця тіла.

Старовинним чорнилом, виготовленим з дубових галів, колись користувалися для лікування опіків. Діди по селах за старою пам'яттю, коли немає під рукою ліків, і тепер для цього застосовують сучасне чорнило, звичайно ж, без усякої користі. Доводилося вказувати їм на їхню помилку.

Усередину. Відвар з двох столових ложок подрібненої дубової кори на 3 склянки води приймають у народі по півсклянки 2—4 рази на день при шлункових кровотечах, при англійській хворобі (рахіті), при жіночих хворобах з надмірними місячними, при ниркових хворобах, коли в сечі з'являється кров, при дуже частих позивах

на сечовипускання і при поносах. Небажану скріплюючу дію тоді намагаються знімати відповідними харчами.

Сушать кору при хорошій вентиляції, але не в печі, і при температурі до 40—50 °С. Час зберігання — до 5-ти років.

Як же ставиться до дуба і використовує лікувальні форми з нього медицина?

Дія препаратів з кори дуба обгрунтовується здатністю ущільнювати тканинні мембрани і на взаємодії дубильних речовин з білковими мембранами.

При тривалому полосканні порожнини рота відваром кори в деяких випадках виявляється зниження гостроти нюху. Варто пам'ятати про це!

Дубильні речовини денатурують протоплазматичні білки патогенних мікроорганізмів, що призводить до затримки їхнього розвитку та загибелі. Вчені вказують на ефективність відвару кори при хронічних ентероколітах, запаленнях сечовивідних шляхів і сечового міхура, а також при кровотечах у шлунково-кишковому тракті, рясних менструаціях, отруєнні грибами, солями міді, свинцю, при захворюваннях печінки та селезінки. В цих випадках рекомендують відвар методом водяної бані (30 хвилин із 2-х столових ложок кори на склянку води). Дозування. Гадаю, що достатньо по 1 столовій ложці такого відвару на третину склянки перевареної води тричі за день перед їжею.

Е. А. Ладиніна та Р. С. Морозова подають таке дозування для внутрішнього вживання: 1 столова ложка кори на 0,5 л води, відвар протягом 15—20 хвилин на малому вогні, долити перевареною водою до початкового об'єму. Приймати по півсклянки 3—4 рази за 20—40 хвилин до їжі. Для зовнішнього вживання — більш міцний відвар: 4—5 столових ложок кори на 0,5 л води.

Дослідники підкреслюють антигеморойдальну дію дубильних речовин кори дуба. Проте таніни галів дуба; хоча і мають антисептичні кровоспинні властивості, при вживанні всередину і зовнішньо негативно діють на печінку (некроз). Хоча при опіках зменшують біль і частково стримують виділення плазми, однак не охороняють від вторинної інфекції і, що більш важливо, сильно пошкоджують ті фрагменти шкіри, котрі могли б регенерувати.

Наведу ще деякі поради з різних джерел. Вони, на мій погляд, доцільно коригують народний досвід.

Відвар кори дуба (1 столова ложка кори на склянку води — варити 5 хвилин, відцідити) використовують для полоскань, обкладень, обмивань, сидячих ванн. Для іригацій і клізм можна розвести водою (1 : 1); для купання при дерматозах: 3—4 ложки кори варити 5—7 хвилин у 2 л води, влити у ванну (37 °С), час перебування — 15 хвилин.

Відвар для сидячої ванни при гемороїдальних вузлах в анальному отворі та для вимочування ніг при їх надмірній пітливості: 25 г подрібненої на порошок кори і 25 г рум'янку варити накритими 5 хвилин, процідити, доповнити до 8—10 л води з температурою 36—37 °С. Настій галів — для полоскань 1—2 ложки наливки на 1 склянку води. Таніни — зовнішньо у вигляді 2,5—5 % водного розчину на опіки і відмороження; для клізм при виразковому запаленні товстої кишки — розчин 0,2—0,5 %; для компресів при гострому запаленні шкіри (розчин 1 %; можна також вживати у вигляді мазі, свічок, аерозолю). Водні розчини швидко втрачають активність.

2.7.2. *Veronica officinalis L.*— вероніка лікарська, вероніка лісова.

Народні назви: лежачка, окладник.

Рос. назва: вероника лекарственная.

Родина: Scrophulariaceae — ранникові.

Малюнок — таблиця XXII

Серед 52 видів роду вероніка, що ростуть у нас, ця вважається лікарською і в офіційній, і в народній медицині.

Вероніка лікарська — це багаторічна трав'яниста рослина, завдовжки 10—30 см, з повзучим, при основі залозистим, стеблом, до верхівки висхідний, вкритий частими короткими волосками. Листки звужені в короткий черешок, оберненояйцевидні, зарубчасто-пилчасті, злегка шорсткі. Багатоквіткові квітконосні грона виростають з однієї лише пазухи двох супротивних листків. Квітки блідо-голубі, з ліловим відтінком, рідше білі. Цвіте з VI до кінця VIII. Росте в гаях, серед чагарників, переважно в хвойних лісах. Поширена більше в лісових і лісостепових районах. Свіжа трава без запаху,

висушена має приємний запах. На смак терпка, гіркувата.

Збирають усю траву без кореня під час цвітіння. Сушать як звичайно. Зібрана вогкою, може при сушінні втрачати свій колір.

Біохімічний склад: дубильні речовини, глікозиди аукубін і вероніцин, сапоніни, ефірні жирні олії, група алкалоїдів, гіркоти, манніт, аскорбінова кислота, каротин, гуми.

Усередину вероніку приймають у вигляді чаю з напару настою трави — 4 столові ложки на 1 л води – при простудних захворюваннях, астмі, сухому кашлю, хворобах сечостатевих органів.

Батько рекомендував траву вероніки внутрішньо при всіх видах висипів і прищів на шкірі, при екземі, золотусі, грибкових ураженнях шкіри — як чай у суміші вероніки з травою триколірної фіалки (2.6.15) і травою череди (2.6.5) — все в рівних частинах по об'єму. Брати для настою 4 столові ложки суміші на 1 л окропу. Випивають цей чай протягом дня. Для зовнішнього вживання корисна настойка: 250,0 г соку, відчавленого зі зволоженої і розм'ятої свіжої трави вероніки, залити 250 г 90° спирту і настоювати 10 днів. Настойку фільтрують, до неї додають ще 250,0 г такого ж спирту, знову фільтрують крізь вату. Потім у фільтрат додають 10,0 г перуівансього бальзаму. Перед вживанням слід збовтнути. Цією настойкою батько користувався при різних формах захворювання шкіри, в тому числі й волосистої частини голови. Крім того, таку настоянку, розбавлену двома частинами переварсної води, з успіхом застосовував для промивань і примочок при легких пораненнях, порізах, ушибах, при свербінні на тілі і голові. Сверблячі місця та місця, уражені грибками, змазують ватою, змоченою у настойці.

Траву вероніки (саму або у відповідних сумішах) використовують для ванн, особливо дітям, при хворобах шкіри, прищах, висипах, нагноєннях піодермії і при коросці; також для підмивань при білях, свербіжі і для іригацій.

У моїх записах є відомості, що підтверджуються, про доцільність включення вероніки як важливого компонента у суміші для поліпшення кровообігу в ногах, руках. Наприклад, після довгого перебування на холоді, промерзання у воді, на морозі.

У працях різних авторів можна зустріти відомості про вживання вероніки лікарської в країнах Західної Європи при атонії шлунка, катарах верхніх дихальних шляхів, бронхіальній атонії, ревматизмі, як сечогінне, навіть при діабеті. Ф. І. Мамчур вказує на протизапальний, знеболюючий, протиспазматичний, антисептичний, антитоксичний, фунгіцидний, декоративний, кровоспинний та ранозагоювальний вплив настоїв вероніки лікарської. Їх вживають при гематурії, внутрішніх кровотечах, у клімактеричному періоді, при безсонні, нервовому виснаженні.

Вероніка лікарська – рослина з категорії «від усякої хвороби». Повна медико-соціальна, достовірна наукова біографія її ще не написана...

Траву вероніки зберігають у ящиках, всередині викладених папером.

Строк зберігання — 2 3 роки.

Рослини, що використовуються народною медициною для лікування рахіту («англійська хвороба») і золотухи

Описи рослин, що використовуються при зазначеній групі хвороб, вміщено в попередніх розділах. Тут обмежусь лише переліком.

Народна методика лікування цих хвороб викладена в II частині цих нарисів.

I. Список лікарських рослин, що вживаються для лікування від рахіту:

а) для дитячих ванн:

1. 2.1.2	Acorus calamus L.	– аїр тростинний (корене вище з коренями).
2. 2.6.5	— Bidens tripartita L.	череда (трава).
3. 2.4.16	— Pinus silvestris L.	— сосна (кінці гілок і хвоя).
4. 2.1.30	— Juglans regia L.	— горіх волоський (листя).
5. 2.7.1	— Quercus L.	— дуб (кора молодих гілок).
6. 2.8.3	— Salix L.	верба (кора гілок).
7.	Secale cereale L.	жито (проросле насіння).
8. 2.1.62	– Thymus serpyllum L.	— чебрець (трава).
9.	— Triticum durum Desf et Triticum aestivum L.	– пшениця (висівки).

б) для приймання внутрішньо:

1. 2.6.5	— Bidens tripartita L.	- череда (трава).
2. 2.1.20	— Fragaria vesca L.	— суниця лісова (трава).
3. 2.1.28	— Hypericum perforatum L.	— звіробій (трава).
4. 2.1.30	Juglans regia L.	горіх волоський (листя).
5. 2.1.55	Ribes nigrum L.	— смородина чорна (листя).
6. 2.1.56	— Rosa cooina L.	— шипшина (плоди).
7. 2.7.2	— Veronica officinalis L.	- вероніка лікарська (трава).
8. 2.6.15	– Viola tricolor L.	— фіалка триколірна і польова (трава).

II. Список лікарських рослин, що використовуються для лікування золотухи

а) для дитячих ванн:

1. 2.1.2	Acorus calamus L.	аїр тростинний (кореневище з коренями).
2. 2.6.3	— Arctium L.	— лопух (корінь).
3. 2.6.5	Bidens tripartita L.	— череда (трава).
4. 2.1.30	Juglans regia L.	— горіх волоський (листя).
5. 2.1.34	Chamomilla recutita (L)	- румʼянок лікарський (суцвіття).
6. 2.4.16	Pinus silvestris L.	сосна (кінці гілок і хвоя).
7. 2.4.19	Pulmonaria officinalis L.	медунка (корені).
8. 2.7.4	– Quercus L.	дуб (кора молодих гілок).
9. 2.1.55	Ribes nigrum L.	– смородина чорна (листя).
10. 2.4.20	Salvia officinalis L.	шавлія лікарська (трава).
11.	Secale cereale L.	жито (проросле насіння).
12. 2.1.62	Thymus serpllum L.	чебрець (трава).
13.	Triticum durum Desf, et Triticum aestivum L.	пшениця (висівки).

б) для внутрішнього приймання:

1. 2.6.3	— Arctium tomentosum Mill	— лопух (корінь).
2. 2.6.5	Bidens tripartita L.	череда (трава).
3. 2.3.6	- Calendula officinalis L.	— нагідки (суцвіття).
4. 2.3.14	Equisetum arvense L.	· хвощ польовий (трава).
5. 2.6.8	Lamium album L.	— яснотка біла, або глуха кропива (квітки).
6. 2.1.34	Chamomilla recutita (L)	— румʼянок лікарський (суцвіття).
7. 2.8.3	— Salix L.	– верба (кора гілок).
8. 2.6.15	– Viola tricolor L.	— фіалка триколірна і польова (трава).

8. РЕВМАТОЇДНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

2.8.1. *Filipendula denudata (I et C. Presl). Fritch. (F. ulmaria (L); Spirea ulmaria L. Ulmaria pentapetula Cilib:* — гадючник оголений.

Народні назви: лабазник, медунка болотна, таволга.

Рос. назви: лабазник обнаженный, лабазник вязолистный.

Родина: Rosaceae — розові.
Малюнок — таблиця XXV.

Трав'яниста багаторічна рослина, заввишки 0,6—1,5 м з повзучим сильно вкоренілим кореневищем. Стебла прямі, вкриті листям, вгорі здебільшого галузисті. Листя нерівнодвоякозубчасті, верхівковий лист більший, три-, п'ятилопатевий, бокові — овальні, нерозділені, складаються з 2 –6 пар широкояйцевидних, дрібнозубчастих сегментів, рівномірно розміщені на стеблі. Квіти дрібні, численні, зібрані в пухку волоть, кремові або жовті, пахучі (пахнуть медом). Цвіте в VI—VII. Росте на вологих луках, на берегах річок і озер, у вологих лісах та заростях. Поширений майже по всій території України, крім південного степу.

Збирають квіти влітку, а кореневище з коренями — восени (їх треба добре мити і чистити).

Надземні частини містять дубильні речовини, аскорбінову кислоту, глікозид гаультерин, фенольний гліко-

зид спіреїн, ефірну олію із саліциловим глікозидом. При гідролізі гаультерину відщеплюється метиловий саліцилат. Крім того, в ефірній олії (0,29 % в квітках і в стеблах) є саліциловий альдегід, геліотропін, ванілін, бензоль альдегід, фенілетилфеніацетат та інше. В підземних частинах відмічена наявність дубильних речовин пірокатехінової групи, в надземних — пірогалової групи. В квітах є жовтий барвник, глікозид спіреїн, ванілін і фітонциди.

Вживають у народі чай з квіток цього зілля: 15,0 г на 1 л води як сечогінний засіб при нефритах, хворобах сечового міхура, ревматизмі, подагрі, а також при болях у шлунку. Крім того, при набряках, простуді, грипі, шкіряних висипках, поліартриті.

При хворобах сечостатевих органів, при водянці, ревматизмі і подагрі застосовують суміш: квіток гадючника — 10,0 г, листків мучниці (2.3.1) — 15,0 г, трави грижниці (2.3.19) — 10,0 г, стовпчиків (волосся) кукурудзи — 10,0 г, лушпиння бобів квасолі (жовто-кремової, невиткої (2.3.31) — 10,0 г, кореня бузини трав'янистої (2.3.34) — 15,0 г, березових бруньок (2.3.4) — 15,0 г, трави хвоща польового (2.3.14) — 10,0 г, трави спориша (2.1.46) — 10,0 г, квітів волошки синьої (2.3.7) — 8,0 г. Беруть 4 столові ложки (кожна з верш-ком) цієї суміші, заливають звечора 1 л сирої води, а вранці кип'ятять 5 10 хвилин на слабкому вогні, відставляють і ще настоюють з півгодини, після чого на ціджують і відчавлюють. П'ють теплим за 6—7 прийомів протягом дня.

При сильних болях у шлунку випивають за 4—6 прийомів на день настоєний запар (але не відвар!) з такої суміші: квіти лабазника, листки будь-якої кропиви (дводомна — 2.6.13, або мала), трава звіробою (2.1.28); кожного компонента по 2 столові (без верха) ложки — і все це на 4 склянки окропу.

Для промивання гнійних ран, для іригації при білях, для клізм при поносах і для компресів на рани, які гнояться і погано загоюються, на фістули, виразки і чиряки застосовують відвар з коренів і кореневища лабазника 20,0 г в суміші з кореневищем гірчака ракові шийки (2.1.47) — 20,0 г, все на 2 л води (варити на слабкому вогні 30 хвилин, настоюючи ще, відцідити).

Відвар з кореневищ лабазника-гадючника (або цілої рослини, зібраної під час квітування): 4 столові ложки на 1 л води, пити протягом дня (або доби), при декотрих

(трипер) венеричних хворобах. Такий же відвар п'ють при сильних простудах, при запаленні легенів.

Мене дивує те, що офіційна медицина не приділяє цій рослині заслуженої уваги. Як можна обійтися, скажімо, без цієї рослини при лікуванні ревматизмів, ревматоїдних метаболічних артритів? Полісся без «гербати» (чаю) з «тавулі» і тепер не обходиться (лісоруби). Тому-то і пропоную перевірений складний збір.

Суцвіття лабазника (гадючника) в'язолистого — 7 столових ложок; лист брусниці (2.1.65) — 5 столових ложок; кора верби прутовидної (Salix viminalis L.— 2.8.3) — 4 столові ложки; лист берези (весняний) — 3 столові ложки; цвіт бузини чорної (2.4.21) — 3 столові ложки; трава хвоща польового (2.3.14) — 3 столові ложки; лист кропиви дводомної (2.6.13) — 3 столові ложки; липовий цвіт (2.4.24) — 2 столові ложки; суцвіття волошки блакитної (2.3.7) — 2 столові ложки; суцвіття календули (2.1.13) — 2 столові ложки; квіти ромашки лікарської (2.1.34) — 2 столові ложки; лист і верхівки рослин м'яти перцевої (2.1.35) — 2 столові ложки; кора крушини ламкої (2.1.21) — 2—4 столові ложки.

Беруть півтори столові ложки суміші на півлітровий термос, заливають крутим кип'ятком звечора, настоюється протягом ночі і приймається цей настій у чотири прийоми протягом дня (3 рази по 0,5 склянки) перед їжею, решта — до сну. Так 10 днів. Потім — нова доза: 1 повна столова ложка на 240 см^3 термос. Я приймав настій по півсклянки рано і перед вечерею. Так 10 днів. Після випиття настою використану траву не викидав, а заливав крутим окропом у малому термосі і випивав цей слабий настій у 2 прийоми. І так далі: один день свіжий, на другий — повторного настою. Так 2 тижні. Наслідками дуже задоволений. А не міг підняти нічого важкого, ночами не спав від болю, не міг викопати корення рослини. З харчів відмовився від усяких м'ясних наварів (бульйонів, супів). З полівітамінів вживав смородину, шипшину. Робив легкі масажі ніг та рук на ніч.

Звичайно, лікар повинен індивідуально, враховуючи особливості організму і протікання захворювання, видозмінювати підбір компонентів зілля, кількісне співвідношення у зборі, дозування...

Квіти гадючника (лабазника) зберігають у коробках, корені — у мішках, трави — загорнути в папір. Час зберігання — 2—3 роки.

2.8.2. *Fraxinus excelsior L.* — ясен звичайний.

Рос. назва: ясень высокий.

Родина: Oleaceae — маслинові.

Малюнок — таблиця XXV

Це — дерево, 15—40 м заввишки, з темною (чорнуватою) корою, великими (до 30 см) непарноперистими листками. Квіти без оцвітини, дво- та одностатеві, зібрані пучками в малих висячих китицях. Плоди — крилатки, на кінцях не загострені. Цвіте у IV—V. Росте в лісових районах, гаях, по долинах річок, по ярах. Культивують у парках, обсаджують дороги по всій Україні. Не любить загазованого повітря, часом вражається зеленими, видовженими, з неприємним запахом жуками – контаридами.

Вважається отруйною рослиною. В корі і коренях міститься кумариноглікозид фраксин, фраксетин, фенол глікозид сирингін, дубильні речовини. В листях багато дубильних речовин, є ефірна олія, каротин, аскорбінова кислота (до 250 мг%), кверцетин, інозит, манніт, яблучна кислота та інші речовини.

В народі раннього весною знімають з лікувальною метою з молодих гілок кору і потім — листя. Сушать у добре провітрюваних місцях, не на сонці.

В минулому кору ясена вживали (за відсутністю хініну) від малярії. Тепер у народі застосовують при ревматизмі, особливо люди похилого віку, при артриті, як легкосечогінне, покращуюче кровообіг у ногах, руках. Вживається при уратних каменях, при радикулітах, отеросклерозі. Свіжий сік з листя закапують в вухо, свіжу кору прикладають у вигляді пасти на рани. Відвар з листя п'ють як протиревматичний, легкосечогінний та легкопотогінний засіб, при радикуліті.

Вчені стверджують, що кора ясена збільшує сечовидалення, а разом з цим і видалення шкідливих продуктів обміну речовин, зменшує у крові рівень сечової кислоти, діє потогінно, але слабше, ніж плоди і листя чорної смородини. Радять вживати кору в зборі з квітками гадючника в'язолистого і листям чорної смородини. Ці компоненти трав при тих же хворобах включав у збори М. А. Носаль з додаванням інших рослин. Треба пам'ятати про те, що кора ясена дещо отруйна і завищувати дозування небезпечно.

У народі вживають усередину 5-хвилинний відвар подрібненої кори ясена з одної столової ложки (без верха) на 250 мл води. Відціджують і приймають протягом дня (доби) 4 рази на день по чверті склянки. 5-хвилинний настій листя на крутому окропі (також з 1 столової ложки на 250 мл води) приймають гарячим (після відцідження підігрівають) по чверті склянки 4 рази на день. Запивають щоразу водою, бо дуже гірке.

По В. В. Кархуту, відвар готують так: 2 столові ложки подрібненої кори варять в 1 склянці води і вживають по 1 столовій ложці тричі на день. При ниркових каменях варять 50 г кори ясена в 0,5 л води, кип'ятять 5–7 хвилин, п'ють по півсклянки тричі на день.

У болгарській фітотерапії, крім вказаних вище відомостей, подається про вживання листя ясена при сугловому ревматизмі, захворюваннях печінки, жовтяниці, пропасниці (так само і в нас), як протиглисне. Корі ясена приписуються такі ж лікувальні властивості. Обидва види сировини (сухої) приймають у вигляді гарячого настою: 3 чайні ложки подрібненої кори на 2 склянки окропу, настоюють 10 хвилин (добова доза). Гадаю, що лікар із наведених рецептів має змогу вибрати оптимальний індивідуально для пацієнта.

Висушені листя ясена і кору зберігають окремо, загортають у папір. Строки зберігання: листя — до 3-х років, кори — до 4-х років.

2.8.3. *Salix L.* — верба.

Рос. назва: верба.

Родина: Salicaceae — вербові.

Малюнок — таблиця XXV

Цей рід нараховує багато різноманітних (від малих кущиків до великих дерев) видів. На Україні їх близько 30.

Для медичних цілей використовують молоду кору, яку збирають раннього весною, часом листя і верхівки гілок, суцвіття. У народі використовують переважно такі види: 1. Salix alba L.— верба біла (рос. назва: верба белая, ветла) — дерево, 15—25 м заввишки, з листям шовковисто-опушеним (голубуватий відтінок у кроні) та ланцетно-шиловидними прилистниками. Росте на берегах річок, по вологих місцях. Кора її тонких, гнучких гілок жовто-зелена або жовто-червонувата. Цвіте у III—V.

У природі є її гібриди з іншими видами. 2. Salix viminalis L.— верба прутовидна (рос. назва: верба корзинчастая). Квітування її випереджає розвиток листків. Листки опушені, особливо знизу, ланцетно лінійні або лінійні, цільнокраї. Сягає 5 м заввишки, росте на берегах річок. Поширена на Поліссі, рідше — у Лісостепу. 3. Salix purpurea L.— верба пурпурова (верба пурпурная). Дерева або (частіше) кущ. Квітує в IV—V. Листки у неї голі, майже лінійні, пилчасті. Росте по берегах річок на вологих луках. Поширена на заході республіки (приблизно до лінії Луцьк — Вінниця — Тирасполь). 4. Salix petandra L.— верба п'ятитичинкова. Дерево, 8—10 м заввишки, з ясно-зеленими листками без сизого нальоту. Цвіте у V—VI. Росте на болотах, у вологих місцях.

Використовують кору й інших видів, а саме: 5. Salix fragilis L.— верба ламка. Найбільш поширена по селах, вздовж доріг, у низинах, навіть біля хат. Після сильних вітрів на землі під деревом багато зламаних гілок (діти, які полюбляють лазити по деревах, мають бути обачними: гілки цієї верби легко ламаються). 6. Salix caprea L.— верба козяча. Відома своїми «котиками» — чоловічими суцвіттями, гілки якої весною (інколи по кількості — безглуздо) ламають на весняні букети. Росте у лісах, заростях, на узліссях. Часом зустрічається у вигляді дерев, що сягають 15 м. Бруньки розвиваються у III –IV. Жіночі екземпляри не так привабливі, тому їх не винищують «любителі» краси.

Всі наведені тут види мають у народі менше чи більше лікувальне застосування (кора, молоде листя, бруньки, верхівки гілок). Сушити треба при не дуже високій температурі. Готова до зберігання кора вважається сухою, коли легко ламається при згинанні.

Хімічний склад верби білої. У корі міститься до 12 % катехінових танінів і до 0,5 % глікозиду саліцин, що відщеплює саліцилову кислоту. Присутні також флавони, аскорбінова кислота, смолисті речовини. У гілках і листках — 100—150 мг% аскорбінової кислоти, до 14 % білків, 2—3,5 % жирів, 16—25 % клітковини. Найбільше медичне значення мають глікозид саліцин (у декотрих видах — саліціперсин), дубильні речовини та вітамін С. Кількість залежить від виду. Багатшою на дубильні речовини є кора верби козячої; на глікозид саліцину — верби п'ятитичинкової (до 4,1 %) і верби пурпурової (до 1,5 %).

Кора верби в народі застосовується здебільшого як в'яжучий, сечогінний, кровоспинний і дезинфікуючий засіб.

Внутрішньо. Відвар 10,0 г сухої кори на 1 склянку води при всіх катарах шлунка, кишкового тракту і при нетравленні.

При хворобах селезінки приймають відвар (варити 10 хвилин) із суміші подрібненої кори верби і кореня мильнянки у рівних частинах. Беруть 2 чайні ложечки цієї суміші на 2 склянки води. Звичайно, при кип'ятінні, після проціджування, з 2-х склянок рідини залишається близько 1,5 склянки. Поповнюють убуток водною настойкою шишшини. Приймають до 2-х склянок відвару на день. Це вважається особливо корисним при інфекційних хворобах, при туберкульозі легенів, жовтяниці, ревматизмі та інших, коли селезінка і печінка перевантажені токсинами.

При жіночих хворобах п'ють відвар з кори верби: 1 чайну ложку на 1 склянку води, по дві склянки на день.

При дизентерії п'ють ковтками відвар із кореня суниці і кори верби: на півлітра води беруть по 10,0 г кори верби і кореня суниці. Варять на малому вогні 10 хвилин. Приймають по півсклянки 4—5 разів на день.

Зовнішньо. Порошком з вербової кори посипають рани. Пил такого порошку втягують у ніс, коли йде з носа кров, і лягають у ліжко без подушки під голову.

При болях у ногах у людей, які хворіють на розширення вен, застосовують теплі (до колін) ванни з відвару кори верби і кори дуба, тривалістю до півгодини. Після ванни надягають на ноги бандаж або гумові панчохи і відпочивають.

При лупі і свербінні шкіри голови та випадінні волосся миють голову міцним відваром із суміші кори верби і кореня лопуха, взятих у рівних частинах.

Хворим, які тривалий час лежали у ліжку, відчувають слабість ніг і тремтіння під час ходіння, роблять 20-хвилинні ножні ванни у міцному відварі вербової кори.

Кора верби у науковій медицині безпосередньо як ліки не вживається. Вважаю це непорозумінням. Доступність сировини при нестачі ліків — важливий фактор. Саліцилова кислота — давно відома медицині як вихідна речовина для одержання різних медикаментів. Як демонструє народний досвід, у багатьох випадках кора, листя, квіти «здоровіші» за хімічні препарати. Тож не

дивно, що нові фітотерапевтичні розробки ряду авторів повертаються до цих засобів як до вдалого природного комплексу діючих начал.

Корою, особливо у зборах, користуються при ревматичних захворюваннях, хронічних поліартритах, подагричних болях, при певних шлунково-кишкових хворобах, при інфекційних, у тому числі простудних, захворюваннях як жарознижуючим і болеспинним, при малярії як в'яжучим, протизапальним, протимікробним, кровоспинним засобами. У народі вербою користуються при метеоризмі, при волі, неврозах, перевтомі, навіть при підвищеному тиску крові. Вербу з її арсеналом вмісту, на мій погляд, треба ширше використовувати для оздоровчих і лікувальних масових напоїв — звичайно, продумано, науково обгрунтовано.

У фітотерапевтичній літературі наводяться такі дозування: 1. Відвар із 1—1,5 столових ложок кори на 2 склянки води (варити 5—7 хвилин). Приймати по третині (по півсклянки) 3 рази на день за хвилин 20 до їжі. 2. Відвар коренів на слабкому вогні, протягом 15—20 хвилин. Приймати по 2 столові ложки 3—4 рази на день. 3. Болгарські дані: настій 1 чайної ложки подрібненої кори на 2 склянки холодної перевареної води, настояти протягом восьми годин (добова доза). 4. Чайна ложка кори на склянку кип'ятку. Приймати настій по 1 столовій ложці 4—5 разів на день. Оптимальну дозу індивідуально для кожного хворого визначає лікар.

Заготовлені лікувальні частини (кора, листки, гілки, суцвіття) зберігаються в окремих упакуваннях. Строк зберігання — до 5 років.

2.8.4. *Ulmus L.*— в'яз, берест.

На території України ботаніки визначають 7 видів цих дерев або куців. Як лікувальні використовують Ulmus laevis Pall. — в'яз гладкий; U. elleptica C. Kom. — в'яз еліптичний; U. carpinifolia Rupr. ex Suckow (синонім U. campestris L.) — в'яз граболистий, що його частіше називають просто берестом; в'яз голий, або гірський, та інші види. Всі вони мають свої (старі) ботанічні синоніми. В народі користуються тими, що ростуть поблизу.

Родина: Ulmaceae — в'язові.

Малюнок — таблиця XXV

В'яз гладкий (Ulmus laevis Pall.) синонім U. celtidea (Rogow.) Litv.

Рос. назви: вяз гладкий, ильм, карагач.

Дерево, заввишки 15—30 м, з товстою коричневою корою. Молоді пагони червонувато-бурі, блискучі, але опушені. Листки яйцевидні або овальні, дворядні з нерівнобокою основою, пилчасті, зверху голі, блискучі, зісподу — опушені. Квітки двостатеві, зібрані в густі бічні пучки, що з часом звисають. Цвіте у IV - VI. Плоди — крилатки на ніжках, звисаючі. Зустрічаються у дубових, широколистяних лісах, на схилах і рівних місцях, іноді у верхніх терасах заплав. Розводять його в парках, садах.

З лікувальною метою використовують кору, що її заготовляють весною, листя — влітку. Рослина неофіціальна.

За літературними джерелами, у корі містяться дубильні речовини, у листях — до 2,25 мг% вітаміну С, безазотисті речовини (43,9 %), сира клітковина (8,6 %), каротин (285,8 мг%) тощо.

У народі висушену кору використовують (відвар) внутрішньо як в'яжуче при поносах, як сечогінне при набрякливості тіла, ревматизмі, артритах, подагрі, водянці, запаленні сечового міхура, при висипах на тілі, а також при певних шлункових та кишкових захворюваннях з кровотечами (в тому числі при колітах); запаленні вивідної частини прямої кишки та заднього проходу, запаленнях кишечника (ентерити). Крім того, при порушеннях нормального менструального циклу, силь-

них менструаціях. Також при простудах (чай), лихоманці, при ожирінні. Зовнішньо відвар як протизапальний засіб для промивань, примочок шкіряних висипів, лишаїв, виразок; для полоскання горла при ангіні, носових каналів при кровотечах (втягування в ніздрі).

Для внутрішнього приймання звичайно готують 5-хвилинний відвар кори (з настоюванням до години), для чого беруть одну столову ложку на 250 мл води. Приймають від одної столової ложки 4 рази на день до чверті склянки теж 4 рази. Дози ці в залежності від захворювання і потреби. Краще всього, коли їх визначає лікар хворому індивідуально.

Для зовнішнього використання вживають також відвари: беруть 2—3 столові ложки кори на півлітра води.

Настій висушеного листя (з 2 столових ложок на півлітра окропу) п'ють при простудних захворюваннях, ревматизмі та замість відвару кори в'яза. Звичайно, найкраще, коли лікувальні форми і дозування в'яза визначає і регулює лікар.

Висушену кору зберігають у ящиках, листя — у мішечках.

Строк зберігання кори — 3 роки, листя — 2 роки.

9. РОСЛИНИ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Чимало є рослин, які вживаються в народі для лікування від серцевих хвороб. Не кожну з них можна застосовувати не тільки без знань, але й без спеціалізовано-медичних знань. Деякі з тих рослин містять сильнодіючі речовини, в тому числі отруйні, і навіть лікар користується ними обережно. Частина ж із неотруйних (скажімо, валеріана) включена в інші (і в цей) розділи даної праці.

В офіційній медицині ліки-препарати, призначені для лікування серцевих хвороб, у переважній кількості рослинного походження.

У цьому ж розділі подаю матеріали про 6 рослин, які в народі часто застосовуються в певних дозах, у тому числі у відповідних зборах, без шкоди для хворого, але, ясна річ, з великою користю.

2.9.1. *Adonis vernalis L.*— адоніс (горицвіт) весняний.

Народні назви: стародубка, чорногірка.

Рос. назви: адонис весенний, горицвет весенний, желтоцвет весенний, черногорка.

Щодо назви рослини, особливо народної, то є дві думки: одні твердять — походить вона від слова «гора». Справді, найчастіше бачимо її на схилах крейдяних пагорбів («гора»); інші запевняють — від слова «горіти», бо здаля, весною, його квіти виглядають як яскраві вогники. Рослина введена в офіційну медицину з народу ще знаменитим клініцистом Сергієм Петровичем Боткіним. Тепер ця рослина завоювала чи не всі фармакопеї Землі. Таких рослин у нашій флорі – не одна.

Не рвіть, діти, ці «золоті ліхтарики весни». Та й дорослі, особливо юнаки, навіть для Неї не рвіть — безглуздо, бо рослина ця вже в Червоній книзі багатьох країн, а в нашій республіці повинна бути в Червоному листку кожного села і присілка. Вона хоч і отруйна, але вміє лікувати серце і нирки — через лікарів! Треба враховувати і те, що в культурі, в квітниках, вона дуже помітно втрачає свої лікувальні сили. Це доведено дослідниками. Можливо, що з часом людина знайде для себе й інші лікувальні засоби. Але сьогодні її необхідно суворо оберігати як особистою, так і громадською свідомістю.

Родина: Ranunculaceae — жовтецеві.

Малюнок — таблиця XXVI

Багаторічна трав'яниста отруйна лікарська рослина, заввишки 50—60 см, з темно-бурим, трохи галузистим кореневищем, від якого виростає кілька стебел. Стебла ці на початку цвітіння невисокі — 5—25 см, а потім виростають до 50—60 см; деякі з них не квітконосні. Стебла біля основи вкриті бурими листками у вигляді луски. Стеблові листки сидячі, багатороздільні на вузькі, лінійні, голі, цілокраї частки. Квіти золотисто-жовті, одиночні на кінцях стебел і відгалужень, великі, до 6 см у діаметрі, зісподу буруваті; чашечка опущена, пелюстки довгасті, простерті. Цвіте з ранньої

весни до половини травня. Росте по сухих відкритих схилах, на узліссях, на лісових луках, рідше — серед куцїв, особливо любить глинисто-вапнякові грунти. Поширений у лісостепових і степових районах. Рослина вимагає ретельної охорони і створення заказників.

За біохімічним складом у траві горицвіту весняного містяться: карденоліди — похідні строфантидіну, адонітоксигеніну адонітоксолу і строфадогеніну. З похідних строфантидіну в ній знайдено глікозиди — цимарин і К строфантин; із похідних адонітоксигеніну — адонітоксин і ацетиладонітоксин; із похідних адонітоксолу — рамнопіранозид; із похідних строфадогеніну — ацетилстрофадогенін і вернадигін. Крім карденолідів, у траві містяться спирт адоніт і флавоноїди — адоніверніт, вітексин, гомоадоніверніт, фітостерин. В інших джерелах подаються ще: органічні кислоти, солі калію, кальцію, заліза, марганцю і магнію. В насінні близько 20 % жирної олії, у кореневищах виявлений дериват кумарину вернадин.

Збирають траву під час цвітіння, дехто і після цвітіння, але без плодиків, часто по хижацькому і безцільно вириває усю рослину з коренями, а треба зрізувати ножем на висоті 5—10 см від землі. Сушать на папері, розстелюючи тонким шаром у провітрюваному затінку. Можна і в теплому місці, щоб швидше висушити, але при температурі не вище 60 °С.

У народній медицині чай з напару (1 столова ложка порізаної рослини на 2 склянки окропу) рекомендується приймати по 1 столовій ложці (максимум) і не частіше як через годину при серцевих хворобах (недостатність серця і кровообігу, нервові потрясіння, безсоння на нервовому грунті, навіть при епілепсії). Крім того, при нирковій водянці, гострому запаленні нирок, при задишці, набряку ніг, при інфекційних захворюваннях (тиф, грип, скарлатина тощо), а також при алкогольних перепоях з психозними наслідками.

Горицвіт є важливим компонентом у суміші лікарських рослин як при серцевих захворюваннях (наприклад, з валеріаною (2.9.6), собачою кропивою (2.9.4), мелісою (2.5.3)), а також захворюваннях нирок зі своїми відповідними компонентами рослин. При нормальній роботі серця кращає і функція нирок. Не раз доводилось помічати значне збільшення виділення сечі і зникнення набряку ніг у хворих.

При гострих і хронічних хворобах нирок приймають таку суміш: трави горицвіту — 4,0 г, листків мучниці (2.3.1) 5,0 г, березових бруньок (2.3.4) — 3,0 г, трави хвоща польового (2.3.14) — 2,0 г. Суміш цю заливають 300 г кип'ятку, напарюють у духовці 2 години і потім на малому вогні кип'ятять ще 5 хвилин. Приймають щогодини по 1 столовій ложці відвару. При цьому призначається молочна, безсільна дієта, постільний режим і через день ванна. Відвар адонісу і сумішей з ним скоро псується (закисає), тому його щодня готують свіжим.

Горицвіт (і в сумішах) застосовують при сильних простудах, запаленні легенів з тяжким диханням, артритах, при нефритах, пієліті, циститі, піску у нирках, інфекційних захворюваннях — грип, черевний і сипний тиф, скарлатина, при простудній і малярійній пропасниці, при істерії, а також як заспокійливий засіб, доцільний при ожирінні.

Офіційна медицина широко використовує як безпосередньо галенові препарати (настої тощо), так і фармакопейні в комбінації з препаратами брому та інше. Лікарі приписують сухий екстракт горицвіту, препарат адонізид (жовта рідина) чи адонізид сухий (порошок або частіше в таблетках) у дозах, відповідних конкретному хворому.

Траплялися випадки передозування трави горицвіту, що не лікує, приміром, серце, а помітно шкодить (порушення ритму серця). Можлива загроза затримки серцебиття вимагає нетайної допомоги лікаря з неодмінним повідомленням про приймання хворим горицвіту. Краще недодати, аніж передозувати горицвіт.

Траву горицвіту зберігають в окремих дерев'яних ящиках, викладених папером. Строки зберігання — до 2 х років.

2.9.2. *Convallaria majalis L.* конвалія травнева.

Рос. назва: ландыш.

Родина: Liliaceae — лілійні.

Малюнок — таблиця XXVI

Трав'яниста багаторічна рослина з повзучим кореневищем, від якого відростають вгору квітконосні стебельця, заввишки до 20—30 см, на яких розміщаються білі квітки (3—13) з квітконіжками. Це стебельце (стрілка), прикрите біля основи піхвовими листками, вище яких два великі листки еліптичної або овальної

форми, які обхоплюють стебло. Цвіте в V—VI. Зрілий плід — червона ягода. Поширена переважно у лісостепах та поліських районах. Росте в лісах, у тінистих місцях, у заростях. У степовій зоні зустрічається рідше, переважно в долинах річок.

Народ збирає тільки квітки конвалії. Сушать у затінку, в добре провітрюваному місці, щоб уникнути побуріння. Для потреб фармацевтичної промисловості заготовляється і листя.

Усі частини рослини містять глікозиди, що діють на серце. Зокрема, конвалятоксин, який являє собою сполуки аглікону строфантидіну з рамнозону. В листках виявлено цілий ряд інших серцевих глікозидів: конвалятоксол, конвалозид, дезглюкохейротоксин, валаротоксин, глюкоконвалозид, маякозид та інші мало вивчені карденоліди. В листках містяться ще конвалярин і конвалятоксолозид, а недавно в листках, квітках і насінні виявлено ще новий глікозид-локунд'єзид, який являє собою вихідний продукт для синтезу картикотропних препаратів.

Через те що кожна партія зібраного сирівцю може мати різну кількість діючих начал, її перевіряють на вміст їх. Отже, для правильного дозування треба вживати тільки аптечні препарати за прописом лікаря.

У народі з квіток конвалії готують спиртову настоянку, яку вживають при хворобах серця, особливо при пороку серця. Її готують так: у баночку з вузькою шийкою насипають свіжих квіток конвалії до рівня трьох чвертей і заливають майже доверху 90° спиртом, добре закривають, настоюють два тижні. Настоянку фільтрують. Виходить жовтувата прозора рідина, гірка на смак, із слабким запахом. Приймають по 10—15 крапель до 3-х разів на день (в ложці води), запивають водою.

При серцевих захворюваннях з різко вираженими нервовими явищами приймають протягом дня настій трави собачої кропиви на кип'ятку (120 г), поділивши його на 5 прийомів. До цього настою вливають 30- 35 крапель конвалієвої настойки. Цю суміш у такій же дозі приймають при безсонні, тужливому настрої, нерівномірному битті серця, при волі (базедова хвороба), вірусній жовтяниці, деяких жіночих хворобах, при істерії та епілепсії.

Деякі травознаї листя конвалії включають у невеликій кількості у суміші лікувальних трав при кишкових захворюваннях, а зовнішньо — для примочок, компресів

на хворі очі (настій квіток), для полоскання горла (при ангінах).

Офіційна медицина широко користується і настойкою конвалії (лікар призначає, наприклад, по 15—20 крапель дорослим), і препаратами, в тому числі для ін'єкцій.

Листя конвалії є предметом нашого експорту

Квіти і листя конвалії зберігають окремо у цільно закритих коробках. Строки зберігання — 2 роки.

2.9.3. *Crataegus L.*— глід.

Народні назви: гліт, глот, глюжина.

Рос. назви: боярышник, глод.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця XXVI

У нас росте близько 30 видів глоду. Одні ростуть дико, інші — культурно. В народі для медичних цілей використовують частіше види з білими квітами, які збирають тоді, коли більша частина їх знаходиться у фазі бутонів. Тоді ж збирають і листя, а восени — стиглі плоди тих видів, які в даній місцевості ростуть. Найбільш поширений — стара назва виду Crataegus oxyocantha L. p. p.— глід колючий, що за новою номенклатурою називається C. levigata (Poir.) D. C.— глід згладжений. Його розводять у парках, зустрічається він у приліссях і лісах.

Використовують також: 1. Cr. leiomonogyna Klok (C. monogyna auct non Jack.) — глід гладенький, що росте на узліссях, трав'янистих і кам'янистих схилах у Лісостепу. 2. Cr. pseudokyrtostyla Klok.— глід несправжньокривостовпчиковий, що росте в листяних і змішаних лісах, на узліссях і галявинах на Поліссі південному. 3. Cr. sanguinea Pall.— глід кроваво-червоний, розводять у садах і парках повсюдно. Квіти його білі, 12—15 мм у діаметрі, а плоди кроваво-червоні, рідше буруваті. 4. Cr. curvisepala Lindm.— глід кривавочашечковий. Є садові форми, що культивують. Зустрічається у світлих лісах, на узліссях, схилах. 5. Cr. ucrainica Pojark.— глід український, зустрічається у лісах і на узліссях, на Поліссі і в Лісостепу, головним чином у південних районах. 6. Cr. pentagyna Waldst et Kit.— глід п'ятистовпчиковий. Росте у лісах та узліссях, у кущах, у Лісостепу і Степу.

Використовують й інші види.

Глід — кущ або деревце, часто з колючками, з черговими пірчасто-лопатевими або роздільними листками і невеликими двостатевими білими (є види і з червонуватими та рожевими) квітами, зібраними в щитковидне суцвіття. Запах квіток специфічний, приємний. Плоди червоні, рідше — червоно-жовтуваті, з борошнистою м'якоттю. Цвіте в V—VI. Точніші описи окремих видів читач знайде в ботанічних визначниках.

Квіти глодів збирають на початку квітування, коли ще більшість квітів у бутонах, плоди — до морозів. Використовують (рідше) листя, яке зривається разом із суцвіттями. Вдома розбирають окремо листки, квіти і бутони. Плоди збирають не тільки для ліків, але і для оздоровчого харчування (компоти, киселі, пастила, настої з цукром та інше).

Сушать — як звичайно. Лікувальне значення глоду відоме ще з давнини (в Греції, Римі, Київській Русі).

Дію на організм (квітів, плодів, листя глодів) великою мірою пояснює біохімічний склад.

У глоді колючому виявлені: у квітах — флавоноїди і сполуки гіперозид, кверцетин, кислоти — кавова і хлорогенова, аміни — триметиламін, холін і ацетохолін. У листях — кратеголова, хлорогенова, урсолова, акантолова і неотеголова кислоти, флавоноїди — гіперозид, вітексин, рамнозид вітексину, кверцетин; ефірна олія.

У плодах його кислоти: урсолова, олеанолова, хлорогенова і кавова; флавоноїд гіперозид; дубильні речовини, жирна олія, ситостерин, холін, сорбіт. Дубильні речовини плодів глоду представлені димерами — епікатехіну і лейкоантоціанідину.

В інших видах глоду є флавоноїди: кратенацин, дезацетилкратенацин, рамноапегенін, глюколютеолін, рутин, астрагалін, сапонаретин, нарингенін — 5,7 — діглюкозид і 5,3 — діглюкозид еріодиктіола.

Багаті на різні сполуки і квіти, тому вони вважаються більш активними, ніж плоди. Біднішими є листки, тому вони й рідше вживаються.

У народі настій з 3 столових ложок квіток на 3 склянки кип'ятку, по 1 склянці тричі на день, приймають при серцевих захворюваннях, особливо під час простуди або при сильних нервових стресах (дають дітям у відповідно зменшених дозах — наприклад, по столовій ложці). Дорослим — при запамороченні голови, при задишці — ядусі, викликаній серцевими захворюваннями, при неврозі серця, на початку клімактеричного періоду, а також при гарячці (лихоманці), безсонні, останнім часом — при волі (порушенні функції щитовидної залози). Настойку з глоду готують так: сік, вичавлений зі свіжих квіток глоду, змішують з подвійною кількістю спирту і настоюють 15 днів. Приймають 3 рази на день по 40 крапель на столовій ложці води, запивають водою.

Квітки глоду можна змішувати з травою собачої кропиви (2.9.4), сухоцвіту (2.1.26) і квітками ромашки лікарської (2.1.34) у пропорції — 4:4:4:1. Напар настій — ложка суміші на 1 склянку окропу. Приймають у тих же випадках і дозах, як і самі квіти глоду.

Квіти і плоди глоду криваво-червоного і колючого та препарати з них широко використовуються в офіційній медицині. Наші вчені внесли свій вклад у вивчення різних видів глоду. Перевірка народних методів наукою в основному виправдовується. Використовуючи різні наукові джерела, наведу основні захворювання, при яких призначаються різні лікувальні форми з глоду. Хвороби, пов'язані з порушенням діяльності серця: біль у ділянці серця, тривале відчуття серцебиття, неврози серця, недостатність його дії, аритмія, в тому числі й миготлива, параксимальна тахікардія, стенокардія, кардіосклероз, ангіо- та вегетоневроз, гіпертонічна хвороба; артрити; нервові захворювання, що супроводяться судорогами, безсонням, збудженням; клімакс. Є відомості про те, що глід дає хороші наслідки при лікуванні від певних алергічних хвороб.

Механізм дії квітів глоду колючого різниться від механізму типових карденолідових або дігіталових глікозидів конвалії, горицвіту весняного. Однак між діючими речовинами глоду і глікозидами серцевими існує натуральний синергізм, що обгрунтовує одночасне використання груп ліків.

Спазмолітична дія на сечові шляхи трохи збільшує видалення сечі. Наступає зниження артеріального тиску, якщо він не ниркового походження. Алкогольні витяжки глоду діють також заспокійливо, але вдвічі слабше, ніж витяжки валеріани. Плоди діють, як і квіти: майже однаково тонізують діяльність серця, але як спазмолітики і понижувачі кров'яного тиску діють слабше. С твердження про те, що водні витяжки (настій, відвар) є застарілими формами, а вартість свою мають очищені витяжки з квіток і плодів глоду, стандартизовані на

вміст флавоноїдних сполук. Лікування глодом зменшує кількість холестерину в крові.

В різних джерелах подаються такі форми, способи і дози застосування:

1. Настоянка на 70 % спирті (на 1 л настойки — 100 г подрібнених плодів). Приймають по 20—30 крапель 3—4 рази на день до їжі.

2. Рідинний екстракт — методом перколації 1 : 1. Приймають, як і попередній.

3. Настій квітів 10 г (2 столові ложки) на 2 склянки перевареної води готують методом водяної бані — 15 хвилин. Приймають по півсклянки 2—3 рази на день за півгодини до їжі.

4. Настій плодів. 2 столові ложки подрібнених на 2 склянки перевареної води. Приймають по 1/3—1/2 склянки тричі денно за півгодини до їжі.

Фітохімік А. О. Михайлов виготовив з листя глоду український препарат кратегід, який знижує кров'яний тиск, має добрі седативні (заспокійливі) і протиаритмічні властивості, не має побічної дії, зокрема при атеросклерозі.

Відомим є комплексний препарат кардіовален (та інші), до складу яких входять витяжки з глоду.

Протипоказання до вживання глоду: при пониженому тиску крові (артеріальній гіпотензії), а також при пониженій частоті серцевих скорочень — менше 60 ударів за хвилину (брадикардія).

Висушені в затінку квіти глоду та окремо плоди зберігають у коробках, викладених папером. Треба щільно закрити, щоб зберегти їх від молі, що дуже їх любить.

Строки зберігання плодів — 8 років, квітів — 1—2 роки.

2.9.4. *Leonurus L.* — собача кропива.

Ботаніки визначають у нас три види роду собача кропива. Серед них два види мають однакове лікувальне застосування як у народі, так і в офіційній медицині. Це види: собача кропива п'ятилопатева (Leonurus quinquelobatus Gilib.— синонім — L. villosus Desf. ex D'Urv.) і собача кропива звичайна (L. cardiaca L.). Перша росте повсюдно, друга — у Лісостепу, Степу, Закарпатті — розсіяно. Одна й друга люблять засмічені місця, пустирі, більш пухкі грунти.

Вважається, що в медицину прийшли вони з народу, а тепер успішно змагаються (як лікувальні) з давно відомою валеріаною. Треба, однак, зазначити те, що при постійному вживанні у підвищених дозах вона негативно впливає на печінку.

Рос. назва: пустырник обыкновенный.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок — таблиця XXVI

Собача кропива звичайна — це багаторічна рослина, заввишки 50—200 см. Кореневище дерев'янисте, стебло чотиригранне, прямостояче, по ребрах кучеряво-волосисте. Листки супротивні, черешкові, м'яковолосисті, три- або п'ятилопатеві. Квітки рожеві, зібрані кільцями у пазухах верхніх листків. На кільцях стебел і гілок утворюють довге суцвіття.

Збирають рослину під час цвітіння, зрізуючи у тій частині, де стебло менш пружне, де починаються листки. У високих цупких рослин зрізують бічні гілки та верхівку головного стебла.

Собача кропива звичайна містить у собі флавоноїдні глікозиди — рутин, квінквелозид, космосин, 7-глікозид кверцетину, кверцитрин, гіперозид; ефірну олію (0,05 %), дубильні речовини (до 2 %), сапоніни. У початках квітування в траві виявляється алкалоїд (стахідрин), гіркі і цукристі речовини, сліди ретінолу та аскорбінової кислоти, паракумарова кислота. З сахаридів є рамноза і глюкоза; холін, з органічних кислот — яблучна, винна, лимонна, фосфорна у вигляді калієвих і кальцієвих солей; смоли, антоціани.

У народі перевагу віддають свіжій рослині, користуючись вичавленим соком із дещо зволоженої трави. Висушену собачу кропиву вживають так: 1 повна столова ложка дрібно порізаної рослини на 1 склянку кип'ятку у вигляді напару-настою за 2 прийоми. Сік із свіжої рослини приймають 3 рази на день по 40 крапель на 1 столовій ложці води, за півгодини до їжі, запивають водою.

Як сік із свіжої рослини, так і настій-напар із сушеної приймають при ослабленій діяльності серця, при неврозі серця, слабому пульсі, задишці.

Застосовують також при шлунково-кишкових захворюваннях, при хронічних катарах товстих кишок, при

шлункових спазмах; від кашлю при бронхіальній астмі; при запаленні сечового міхура, при недокрів'ї, при епілепсії (не тільки саму по собі, а й у відповідних зборах). Те саме і щодо приймання собачої кропиви при клімаксі та при болючих місячних.

Собачою кропивою користуються також у народі при різних нервових потрясіннях, при переляках, віддаючи їй перевагу перед валеріаною і бромідами. Слід пагадати, однак, що тривале приймання не рекомендується лікарями через те, що тоді вона сильно завантажує роботу печінки.

При підвищеному тиску крові користуються таким збором трав: собачої кропиви — 2 столові ложки, квітів глоду (2.9.3) - 2 столові ложки, трави сухоцвіту болотяного (2.10.4) і листків омели (2.5.4) — по 1 столовій ложці. З цього збору роблять настій (краще у термосі): 2 столові ложки на півлітра крутого окропу. Випивають у 4 прийоми на день — тричі перед їдою за хвилин 20, залишок настою — до сну.

У тих місцях, де валеріана не росте, замість неї вживають траву собачої кропиви.

На зиму практикують заготовляти настоянку: 2 частини свіжого соку на 3 частини спирту. Приймають краплями (25—30) тричі на день, на ложці води і запивають водою.

Собача кропива п'ятилопатева використовується у вітчизняній та зарубіжній медицині при таких хворобах: серцево-судинні неврози, стенокардія, кардіосклероз, склероз мозкових судин, міокардит, функціональні розлади, підвищена нервова збудливість, ранні стадії гіпертоїчної хвороби, запаморочення, порок серця, сердечна слабість, базедова хвороба. Відмічається позитивний вплив цієї рослини при епілепсії, вегетативно-судинній дистонії, циститі, ревматизмі, набряках (гадаю, серцевого походження). Доцільність дози визначає лікар.

Leonurus cardiaca L.— (собача кропива звичайна). В народному лікуванні вживається ще й при діабеті (цукровій хворобі). Щодо настою. Радиться напар із 0,5—1,5 столової ложки зілля на 1 склянку кип'ятку, пити по 2—3 столові ложки 2 —3 рази на день. Найчастіше ця рослина застосовується як компонент у рецептурних сумішах, наприклад, заспокійливий: собача кропива звичайна разом з плодами глоду, травою омели, листям меліси, коренем валеріани, насінням кмину, фенхелю, шишками хмелю, листям бобівника. Протиспазматичний засіб: разом з травою чистотілу, коренем дягеля лікарського, квітами лаванди, насінням коріандру, листям м'яти перцевої, травою звіробою. При цукровому діабеті: в народі застосовують собачу кропиву разом з листям чорниці, лушпинням квасолі, листям шавлії лікарської, коренем кульбаби лікарської, листям кропиви дводомної, травою козлятника.

Зберігають суху собачу кропиву в ящиках, викладених всередині папером.

Строк зберігання — до 3-х років.

2.9.5. *Polemonium coeruleum L.*— синюха голуба.

Народні назви: синюха блакитна, сорокопритка, торонка синя.

Рос. назви: синюха голубая, синюха лазурная.

Родина: Polemoniaceae — синюхові.

Малюнок — таблиця XXVI

Наукова латинська назва роду походить від слова «війна». Згідно з легендою, рослина стала причиною виникнення війни. У давнину вручення букета синюхи означало оголошення війни.

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 40—120 см. Стебла прямостоячі або висхідні. Листки чергові ізнарноперисторозділні, з численними довгасто-яйцевидними листочками; прикореневі зібрані в розетку, стеблові: нижні — черешкові, верхні — сидячі. Квітн з віночками у 2—2,5 раза довші за чашечки, сині або синьо-лілові чи блакитні, зібрані у верхівкову видовжену або китицеподібну волоть. Плоди — майже кулясті коробочки. Цвіте у VI—VII, плоди дозрівають у VII - VIII. Росте на вологих луках, по лісових галявинах та узліссях, на берегах річок, місцями і серед чагарників. Поширена нерясно на Поліссі, в Лісостепу, крім Покуття, в Степу — на північному його сході. У нас рослина повиина вже охоронятись та розводитись, що дехто вже і робить. Треба її вирощувати і в промислових масштабах, що теж подекуди робиться, але вельми замало. Люди влітку збирають облистяні верхівки рослин з квітами, а більше — кореневища з коренями синюхи восени (або навесні, до формування пагонів). Старі рослини дають підземну сировину низької якості, кращу — молоді. На ділянках синюху вирощують на другий рік.

Є певні підстави твердити, що ефективність коренів

синюхи залежить і від місця зростання. Це зауважили і наші травознаї. Є згадки і в польських джерелах. На це навіть звертає увагу Н. К. Фруєнтов. Гадаю, бажані конкретні дослідження з цього питання. Моя інтуїція симпатизує дворічним рослинам із більш сухих місць і тим, що вирощуються у садибах.

Викопані корені треба одразу ж добре відмити, відрізати залишки стебла, розрізати вздовж на дві, а більші — на три частини, висушити. Не вільно сушити при температурі понад 50—55°. Сировина подразнює слизисту оболонку носа, горла, рота, тому краще з нею поратись, користуючись марлевою пов'язкою.

Кореневища з коренями містять тритерпенові сапоніни (20—30 %), що мають високу гемолітичну здатність, смолисті речовини (до 1 %), органічні кислоти, ефірну та жирну олію, крохмаль, білки.

Колись, ще в 30-х роках, не раз чував від травознаїв твердження про те, що синюха діє краще за валеріану. А через сорок років прочитав у книзі В. В. Телятьєва: «Седативна (заспокійлива — І. Н.) дія синюхи проявляється за рахунок сапонінів, причому по силі заспокоюючого ефекту синюха разів у 8—10 перевершує валеріану лікарську». Як же мені після такого не пишатися досвідом і дослідом наших бабок-травознайок?! З іншого запису (десь із Полісся). Провокую в лісі діда, питаю: для себе копає валеріану чи на продаж? (Нагадую: листя синюхи схоже на молоде, розеткове листя валеріани). «Для себе, синку, для себе. Чуєш, як дихаю?.. І серце моє вже барахляче, і в грудях закладає. Якби не ця синюха, давно б уже туди...» (показує пальцем у землю). Хитрування моє з валеріаною виявилось зайвим.

Отже, крім сказаного, корінь синюхи в народі використовують як болеспинне, від безсоння, переляку, при сильному кашлі з поганим відходженням мокроти, при катарах шлунка з підвищеною кислотністю. З праці Н. І. Соломченка і А. Я. Губергріц узнаємо: вживають і при епілепсії, корчах, спазмофілії у дітей, пропасниці, кровотечах, деяких гінекологічних захворюваннях. (Слушно: і в Західній Україні настій квіток синюхи п'ють як чай. З коренів роблять ванни виснаженим дітям і примочки-компреси при забитих та запальних процесах на шкірі).

У фітотерапевтичній літературі вказується на те, що синюха блакитна в медицину введена Інститутом лікарських рослин. Корінь синюхи став замінником імпортної женеги (відхаркувальний засіб). За різними авторами, в тому числі і з найновіших праць, подається, що корінь синюхи, його сапоніни виявляють седативну дію на центральну нервову систему. Вони помітно знижують кількість холестерину в організмі. Тритерпенові сапоніни синюхи подразнюють слизисту оболонку дихальних шляхів і шлунка, виявляють відхаркувальну дію.

Як бачимо, наука визнає і підтверджує ряд народних висновків і, звичайно, збагачує їх. Корені синюхи призначаються лікарями при гострому і хронічному бронхітах, бронхопневмонії, при абсцесі в легенях, при туберкульозі та деяких захворюваннях кровоносної системи центральної нервової системи. Є дані й про те, що синюха затримує рясні маточні кровотечі.

Щодо лікувальних форм і дозування в народі є певна різноманітність вживання в залежності від захворювання. Синюху вживають саму чи в сумішах з іншими лікувальними рослинами.

Раціонально хочу їх звести до певної системи, подаючи способи застосування, рекомендовані у різних джерелах.

А. Я. Губергріц і Н. І. Соломченко (1990 р.):

1. Настій: 6—8 г кореня (1 столова ложка з верхом) у 200 мл окропу. Пити по 15 мл 3—5 разів на день після їжі як відхаркувальне, заспокійливе.

2. Відвар: 6 г кореня на 200 мл води. Пити по 15 мл тричі на день, через 2 години після їжі. Тривалість — 3 тижні при атеросклерозі, неврозах.

3. 3 г кореня і 8 г трави настояти в 250 мл води, пити по 15 мл 3—5 разів на день як відхаркувальне.

4. 10 % настоянки кореня — по 30—50 крапель 3 рази на день після їжі (як № 1).

5. Настій 6—8 г квітів у 200 мл окропу, пити по 15 мл тричі на день (як і № 1).

Т. В. Зінченко, І. В. Стахів, Т. Я. М'якушко, Н. А. Колошина, Г. К. Ніконов (1989 р.):

1. Відвар кореневищ з коренями (3,0—6,0 : 200,0) разом з настоєм сухоцвіту багнового (10,0 : 200,0) як седативне і болеспинне при виразковій хворобі шлунка і як седативне та болезаспокійливе. Призначають відвар синюхи по 1 столовій ложці 3 рази на день після їжі і настій сухоцвіту багнового по 3 столові ложки 3 рази

на день до їжі. Настій кореневищ з коренями синюхи (6,0—8,0 : 200,0) приймають при виразковій хворобі шлунка як болеспинний і заспокійливий засіб травного тракту. Призначають по 1 столовій ложці 3—5 разів на день після їжі. Треба пам'ятати, що настій синюхи значно збільшує швидкість скипання крові.

Зберігають у народі кореневища з коренями у коробках, а траву — загорнуту в папір. Строк зберігання — 2 роки.

2.9.6. *Valeriana officinalis L.*— валеріана лікарська, маун, одолян, козлик.

Рос. назви: валериана лекарственная, маун.

Родина: Valerianaceae — валеріанові.

Малюнок — таблиця XXVI

Цей вид є так званим збірним. Систематики поділяли його на кілька видів і різновидів; серед них — Valeriana palustris Kr., що тепер називається V. exaltata Mikan.— валеріана болотяна; V. poligama Bess. ex DC.— тепер V. simplicifolia (Reichenb) Kalath.— валеріана цілолиста; V. stolonifera Czern.— валеріана пагононосна. У нас, в Україні, ботаніки нараховують 13 видів валеріани, з яких у Карпатах, частково в Прикарпатті — 6 видів, і в Криму та північній частині Лісостепу і Степу — 4 види.

Вісім видів валеріани використовуються медициною нарівні з валеріаною лікарською.

У народі перевагу якомусь із зазначених видів не віддають, але вважають (і цілком слушно, як на мій погляд) більш цілющими корені з кореневищами рослин, що ростуть на сухих місцях, пагорбках.

Валеріана (групи V. officinalis L.) — багаторічна трав'яниста рослина, заввишки до 150 см. У перший рік звичайно рослина формує розетку прикореневих листків, не виростаючи у квітоносне стебло. Такі ж розетки формуються на відростаючих пагонах у деяких окремих видів. Листки супротивні, непарно-перисті, листочки яйцевидно-ланцетні, зазублені або цілокраї. Стебло пряме, борозенчасте. Суцвіття велике, галузисте, окремі частини його у формі складних щитків. Квітки дрібні, двостатеві, рожеві або білі. Цвіте звичайно в VI, VII, деякі екземпляри — також у VIII. Росте частіше на вогких місцях, у заплавах річок, на трав'янисто-осокових

болотах, у вогких чагарниках, серед лозняків, на лісових галявинках. Поширена, можна сказати, повсюдно. Тепер її ареали зменшуються через осушення грунтів.

Збирають корені з кореневищами рано навесні, коли по перших листках можна вже її знайти, або пізно восени. Миють у холодній воді. Для домашніх цілей, після вимиття коренів, варто відривати чи відрізати бічні (від сильних екземплярів) корінці, виполіскувати їх у воді, а комель (окоренок) очистити легко кінцем ножа, грубші порізати на кілька частин. Сушать сировину у затінку або у сушарні при температурі до 40 °С, бо інакше валеріанова кислота та ефірні фракції втрачаються.

Корені й кореневища мають своєрідний запах, на смак гіркі, трохи пекучі. Запах валеріани приваблює котів, — пам'ятаймо.

Валеріана — це давня і сучасна лікарська рослина. Наш народ добре знає валеріану і цілющими властивостями її коренів і кореневищ користується для лікування від багатьох хвороб.

У коренях і кореневищах містяться до 5 % валепотріатів (вапртрат, ацетоксивалтрат), які в процесі сушіння розкладаються з утворенням валеріанової кислоти або її аналогів і балдриналю, до 2 % ефірної олії, до складу якої входять валеріаноборнеоловий ефір, ізовалеріанова кислота, борнеол, міртекоголь, камфеи, пінен, лимонен, терпінеон, кесиловий алкоголь (проазулен). У сировині виявлено також алкалоїди (валерин і хатинін), дубильні речовини і цукри.

Валеріанові корені з кореневищами вважаються засобом, який заспокоює нерви, сприяє травленню, розігріває шлунково-кишковий тракт; крім того, є вітрогінним, жовчогінним і знезаражуючим, глистогінним засобом.

Із коренів та кореневищ валеріани готують настоянки водні, спиртові (іноді й ефірні), які вживають при нервових збудженнях, потрясіннях, при істерії, при судорогах, при падучій хворобі, тяжких душевних переживаннях, безсонні, серцебитті як засіб, що підтримує сили, при поносах.

Спиртову настойку, або так звані валеріанові краплі, готують так: 1 частину (за об'ємом подрібнених сухих коренів валеріани) заливають 5 частинами 70° спирту, тобто міцною горілкою, і в теплому (до 25 °С) місці настоюють цілий тиждень. Рідину зливають, у неї відчавлюють залишок, дають устоятись і проціджують. П'ють від 15 крапель до 3,0 мл на день.

Ефірну настойку по селах робили так: 1 частину дрібно покришеного (на крупний порошок) валеріанового кореня настоюють протягом 4 діб у 4 частинах спирту, потім доливають 2 частини ефіру, збовтують і ще настоюють 3 доби. Так і зберігають.

Колись, під час холерної епідемії, приймали як профілактичний засіб раз на день 0,5 г хініну, а через 3 години — ефірно-спиртову настойку (15—20 крапель), змішану зі спиртовою настойкою з макових зелених головок (15—20 крапель). Так через кожні два дні на третій.

Водну настойку з розтертих валеріанових коренів (мочать 5 годин у теплій воді під накриттям) у денній дозі — 5,0—15,0 г на 160 г води — вважають хорошим заспокійливим засобом при болях у животі, нервових потрясіннях, спазмах у матці, при безсонні і т. д. Краще це вживати у кілька прийомів.

Немовлятам таку настоянку, розчинену 1:1 у теплій воді, при болях у животі дають по чайній ложечці щогодини. Цей біль пізнають, якщо дитина тре ніжкою об ніжку, підгинає коліна до животика і болісно плаче. Вважають, що цей засіб жене гази і трохи проносить.

Валеріанові корені з кореневищами вживають також у різних сумішах трав у різних випадках, про що не раз згадувалося в даних нарисах.

Валеріанові корені вживають також у вигляді порошку в дозі 1,0—2,0 г на 1 прийом (не більше 3—4 порошків на день) при тифі, скарлатині, запаленні легенів, декотрих маткових захворюваннях, при мігрені.

При запаленні очей (влітку в засуху) з водного напару валеріанового кореня й очанки (2.12.3) роблять на ніч компреси, а вдень промивають очі.

Дітям при нервовому потрясінні (наприклад, при переляку) з конвульсіями дають 5 разів на день по 7—10 крапель валеріани в чайній ложці води. Крім крапель усередину, при падучій хворобі купають дитину в теплому відварі коренів валеріани: жменька на 1 л води і вливають у ванну. Таку куліль (15 хвилин) роблять через день, краще перед сном.

При такому стані, коли в шлунку відчувається порожнеча, язик обкладений, болить голова,— п'ють по 3 склянки на день теплий чай з такої суміші: 6 столових ложок трави з квітами деревію (2.1.1) кип'ятять 10 хвилин в 1 л води, в гарячий відвар всипають 1 столову ложку полину (2.1.10), 2 столові ложки холодної м'яти (2.1.35) і 1 столову ложку подрібненого кореня валеріани. Парять півтодини.

Правильно збережений корінь з кореневищами валеріани повинен мати всі властиві йому характерні ознаки: не дуже темний колір, запах, смак і т. д. Якщо ж якої-небудь із зазначених властивостей немає, корінь вважають непридатним і його замінюють свіжим.

У фітотерапевтичній літературі можна зустріти попередження (у різних авторів), що довгочасне приймання препаратів валеріани може викликати порушення у діяльності травного тракту. При призначенні валеріани часом при необхідності й у великих дозах лікар завжди враховує індивідуальну характеристику хворого та його хвороби. Враховується й те, що валеріана підвищує здатність зсідання крові. У лікарській практиці, та і в народі, використовуються не препарати, а простий 4-8-годинний настій кореня на перевареній воді кімнатної температури: 1 столова ложка на 1 склянку води, пити у 2 прийоми по півсклянки.

Мелічною практикою доведено, що приймання валеріани для профілактики, запобігання перед неминучими неврозами, які очікуються, неефективне. Знімання або полегшення тих явищ проходить у процесі їх виникнення.

Відмічено, що препарати валеріани зменшують індивідуальну неуважливість (розсіяність), діють як адаптогени (пристосувально), тобто підтримують організм у дуже несприятливих умовах працежиттєдіяльності, при перевтомі, полегшують стан при клімактеричних приливах крові. Призначаються, в тому числі корінь, у зборах лікарських рослин при гіпертрофії щитовидної (базедова хвороба) залози, при нейродермітах (висипки на тілі нервового походження) та алергічних захворюваннях. Крім того, при істерії, неврастенії, епілепсії, іпохондрії, відчутті втрати свідомості, притомності, мігрені, сильному метеоризмі (здуття у животі, що часом супроводжуються коліками), при астмі. У кожному конкретному випадку лікувальну форму, препарат, дозування, в тому числі і коренів валеріани, визначає лікар. Навіть і для тих, хто закоханий у корінь валеріани і без нього не може жити, слід узгодити дозу і норму приймання з лікарем.

Дози бувають різні, сугубо індивідуальні. Приміром:

1. Настоянка кореня валеріани на 70 % спирті, по 20—30 крапель 3—4 рази на день; 2. Настій 1 столової ложки кореня на 1 склянку кип'ятку (під прикриттям) — по 1/3 склянки 3 рази на день (глисти, нервозним); 3. Настій 6—20 г кореня на склянку кип'ятку (під прикриттям); по 1 столовій ложці 4 рази на день при нейродермітах, алергічних захворюваннях, при волі, як антиспазматичний, серцево-судинорозширюючий засіб, при збудливості та інше (визначає лікар); 4. Настій 2,5 столових ложок кореня валеріани, виготовлених методом водяної бані, протягом 45 хвилин. Одержаний об'єм заливають кип'яченою водою до 200 мл. Призначається по 2—3 столові ложки через 30 хвилин після їжі; дітям старшого віку — 1 десертна ложка, дітям раннього віку — по 1 чайній ложечці 3—4 рази на день.

Примітка: При заготівлі коренів з кореневищами валеріани, особливо пізно восени, коли майже все листя потьмяніло, легко помилитись і можна викопати корені, схожі на валеріану, інших рослин, часом навіть отруйних (наприклад, жовтець). Перевірте добре по запаху їх та ще при непевності дайте понюхати тому, хто не копав їх.

Із власної практики знаю, що добре висушені корені найкраще зберігаються у скляних банках, закритих пластмасовою кришкою. Термін зберігання коренів і кореневищ — 3 роки.

Крім поданих вище, ряд рослин, що вживаються при захворюваннях серця, подані вже в інших розділах. Народний досвід підказував ученим-дослідникам багато чого такого, що сприяло знаходженню нових засобів, нових видів сировини, нових речовин, які мають лікувальні властивості, сировини-замінника.

У цьому напрямку особливий інтерес привертають сильнодіючі й отруйні рослини. Згадаймо хоча б відомі: горицвіт, конвалію, наперстянку, барвінок, бузок та ряд інших рослин.

Треба враховувати і те, що серед лікувальних та лікарських рослин є чимало й таких, що не вважаються прямими серцевими, але мають велике допоміжне значення для цієї групи хвороб. Якось я пробував зробити список цих рослин. Нарахував 92, і це ще не всі, бо навіть пирій і пшениця зміцнюють (як кажуть у народі) серце. Звичайно, більшість з того списку — це допоміжні засоби, які сприяють нормальній роботі серця.

Лікувати серце без рослинних препаратів неможливо.

Лікуватись ними та отруйними рослинами, з яких вони одержані, без керівництва лікаря-спеціаліста — безглуздо і дуже небезпечно. Наука дала, дає і буде давати чудові препарати і визначати безпечне лікарське дозування. Треба тільки, щоб вони були: і сировина, і препарати з неї.

10. НЕРВОВО-ПСИХІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

2.10.1. *Anthyllis macrocephala Wend.* (синонім Anthyllis vulneraria subspecies polyphylla (D. C. Nym p. p.) — заяча конюшина багатолиста.

Народні назви: пшеля, переліт.

Рос. назва: язвенник многолистный.

Родина: Fabaceae — бобові.

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 30—70 см, з простими або висхідними стеблами, що в нижній частині (як і квітконіжки) опушені. Листя непарноперисте, з продовгуватими лінійними нерівними листочками. Головки (суцвіття) мають біля основи обгортку з пальчато-роздільних прицвітників. Віночки квіток жовті, рідше оранжеві. Цвіте в VI до VIII включно. Росте на узліссях, на просвітах серед чагарників, на галявинах, суходольних луках, схилах ярів тощо. Поширена по всій республіці, більше в північній частині Лісостепу, рідше (цей вид) — у південних степах.

Збирають головчасті суцвіття або частини пагонів з листями і квітами. Сушать — як звичайно.

В рослині виявлені флавоноїди, таніни, аскорбінова кислота (до 191 мг%), антоціани, ксантофіл, кверцитин, сапоніни.

У народі застосовують як сечогінне, що сприяє видаленню з організму шкідливих речовин (кровоочисне), як оздоровлюючий засіб при шлункових болях, виразці шлунка, захворюваннях нирок, сечового міхура; при діабеті; при безсонні. Зовнішньо (настій): як лікуюче гнійні рани, виразки, пухлини, для промивання і компресів на рани, на місця, вжалені бджолами, для полоскання ротової порожнини.

Зілля, як на мій погляд, більш популярне в західних областях України.

Рослина охочезаймає оголені вапняково-крейдяні місця, збагачує грунт азотистим перегноєм. (Хороша кормова культура, що при правильному користуванні відновлюється сама кілька років; на вапнякових грунтах може служити сидератом, тобто зеленим добривом, як люпин жовтий на суліцаних, бідних азотом грунтах.)

Вживають настій або відвар (під прикриттям, 5 хвилин з настоюванням до охолодження) з 2-х столових ложок на півлітра води; приймають по 1/2—2/3 склянки 2—3 рази протягом дня. Для зовнішнього вживання беруть 3 столові ложки на таку ж кількість води.

На мій погляд, рослина цілком може бути одним з доцільних компонентів для виготовлення оздоровчих напоїв.

Застосування всередину цієї рослини сприяє видаленню з організму бактеріальних токсинів і шкідливих продуктів порушеного обміну речовин, особливо у молоді; при деяких хворобах шкіри, при вуграх з гнійничковим запаленням шкіри; при наявності солей фосфору і щавлекислого кальцію в сечі. При зовнішньому застосуванні квіти заячої конюшини діють подібно до квітів арніки: оздоровляють стан капілярів, полегшують ресорбцію набряків при контузіях, корисно діють на сполучну тканину, прискорюють загоювання і т. д. Учені нагадують про певну аналогію з дією трави триколірної фіалки, що зменшує проникливість стінок кровоносних капілярів тощо. У нас травознаї теж додають цю рослину у певні цілеспрямовані збори.

Суху траву і квіти зберігають у коробках, що закриваються. Строк зберігання — 2 роки.

2.10.2. *Berberis vulgaris* — барбарис звичайний.

Народні назви: кисляк-ягода, квасниця, кислич.

Рос. назва: барбарис обыкновенный.

Родина: Berberidaceae — барбарисові.

Малюнок — таблиця XXVII

Розгалужений кущ, заввишки 1,5—3,0 м, з гілками, вкритими трироздільними, часом п'ятироздільними, а у верхній частині — і простими колючками. Кора зовні світло-бура, зсередини — темно-жовта. На пагонах численні вкорочені гілочки, на яких містяться

пучки листків і прості повислі квіткові китиці. Листки чергові, еліптичні, довгасто-оберненояйцевидні, тупі, дрібнопилчасті, 4—6 см завдовжки. Квіти шестичленні з подвійною оцвітиною, жовті, запашні. Цвіте в V до кінця VI. Плоди — довгасті, темно-червоні, кислі ягоди, що дозрівають у VIII та IX, звичайно двонасінні.

Росте у світлих лісах, на узліссях та галявинах, серед кущів, на схилах заплавних річкових терас. Поширений у лісових і лісостепових районах, багато — в Криму Часом його культивують. Дикий інколи знищують через те, що на нижній стороні листків розвивається весняна стадія паразитуючого грибка лінійної іржі, спори якої розносяться вітром і заражають злакові культури і трави. Іржа в деякі роки помітно знижує врожай зернових і кормових злаків.

За літературними даними, барбарис (як ліки) був відомий здавна. У Єгипті знайдено глиняні пластини (650 років до нашої ери) зі вказівками про те, що ягоди барбарису є ліками, які «чистять кров», а в середньовіччі вживали їх при захворюваннях (опухах) печінки.

Лікувальною сировиною є також висушена кора з пагонів та коренів. Кора на смак дуже гірка, терпкостягуюча, забарвлює рот у жовтий колір (отруйна!).

Для медичних цілей корені заготовляються в квітні або восени (жовтень — листопад). Звичайно підкопують кущ з одної сторони так, щоб відкрити частину коренів. Їх відрубують, звільняють від землі і (не дуже гаючись) відмивають у холодній воді. Обсохлі ріжуть на куски завдовжки 2—3 см, попередньо звільнивши їх від тонких корінців. Грубші корені розщеплюють, дуже грубі відкидають. Кору заготовляють у період весняної соковитості (квітень — травень). Сушать корені і кору на горищах, піддашшях, на мішковині або папері. Квіти і листя збирають у народі одночасно, листя можна і після цвітіння. Сушать — як звичайно.

Всі морфологічні органи рослини, за науковими даними (крім плодів), мають у собі біля 11 алкалоїдів. Основні з них: берберин, пальматин, ятрорицин, колумбамін. Берберин може існувати в трьох формах: амонійній, карбонільній та альдегідній. Крім похідних протоберберину, в барбарисі є алкалоїди оксиакантин і барбамін. Листя містить також вітамін С, токофероли, каротин, яблучну та лимонну кислоти. У плодах барбарису знайдені цукри, пектинові речовини, вітамін С, органічні кислоти та ін.

Соковиті плоди — ягоди, свіжі, у виробах, сушені, вживають для харчування: виготовляють вітамінні, дієтичні напої, компоти, киселі, сиропи, мармелад, муси. Вони покращують травлення (гарніри до м'ясних страв), рекомендуються при простудних захворюваннях, сприяють нормалізації тиску крові, вважаються в народі оздоровчими і поживними. Корінь і кору вживають при захворюваннях печінки, жовчних шляхів, у тому числі і при жовтяниці; при запаленні нирок, сечового міхура, при ниркових і жовчних каменях, декотрих жіночих хворобах, ревматизмі, подагрі. Крім того, при шкіряних хворобах (у тому числі нейродермітах), пов'язаних з порушеною дією печінки, при екземах. У тих випадках приймають відвар (10 хвилин) подрібненого кореня або кори з нього: 1 чайна ложка на 250 мл води по третині склянки три рази на день.

За відомостями, поданими в довідниках, у народній медицині барбарис звичайний використовували для зміцнення м'язів, як кровоспинне, при хворобах очей, порожнини рота, недостатній функції підшлункової залози, малярії, плевриті, туберкульозі легенів.

Настій з листя — 2 столові ложки на 0,5 л води — декотрі травники рекомендували як чай при запаленні матки, кровотечах маточних; із додатком квітів — для очищення після родів. Запарку робили так: на 0,25 л чайничок столову ложку суміші листя та квітів, вживали такий чай за день (або в 5—6 прийомів за добу).

Барбарис досить добре вивчений медициною і має застосування у різних лікувальних формах (препаратах), що значно конкретизує і доповнює народний досвід. У книзі С. Я. Соколова і І. П. Замотаєва вказується на те, що препарати з барбарису застосовуються як жовчогінне при гепатитах, гепатохолециститах, дискенезії жовчних шляхів (при гіперкінетичній формі), жовчнокам'яній хворобі. Детальніше рекомендую познайомитися безпосередньо із вказаною працею. За авторами, в медицині вживається берберино-бісульфат, що випускається в таблетках по 0,005 г. Крім того, лікар при потребі може призначити настоянку з листя барбарису звичайного на 40 % спирті внутрішньо по 30 40 крапель 3—4 рази на день. Курс лікування - 2—3 тижні.

Краплі зберігають у холодному темному місці.

Настій з листя (10,0 г на 200 мл води), виготовлений методом водяної бані (15 хвилин), радять приймати по 1 столовій ложці 3—4 рази на день як протизапальний

засіб при захворюваннях печінки і жовчних шляхів. У хворих хронічним гепатитом із переходом у цироз, а також при жовчнокам'яній хворобі зі вторинним, тяжким токсичним гепатитом з дискенезією жовчних шляхів барбарис неефективний.

Цікаву інформацію подав В. В. Кархут: настоянку (1 : 4) кори барбарису закапують по 2 краплі двічі на день у вухо при глухоті. Є в цього автора й інші рецепти зборів рослин із включенням барбарису, які вживаються при збільшенні печінки, холециститі, холангіті тощо.

У фітотерапевтичній літературі є попередження про те, що препарати і лікувальні форми з барбарису не слід вживати тривалий час, бо це може мати шкідливий вплив на серце, печінку та селезінку (внаслідок кумуляції берберину).

Широке визнання барбарис має в країнах Європи та США.

Строк зберігання листя, квітів, плодів — до 3-х років, кори, коренів — 4 роки.

2.10.3. *Briza media L.*— трясучка середня.

Рос. назва: трясунка средняя.

Родина: Роасеае (Gramineae) — злакові.

Малюнок — таблиця XXVII

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 20—80 см, утворює рихлі дернисті купинки з короткими підземними кореневищами. Стебла гладенькі, листки по краю шорсткі, піхви їх гладенькі, язички ціхов листків тупі. Галузки хвилясті, горизонтально відхилені, тонкі, колоски серцевидні або майже округлі, дещо сплющені, 5—12 квіток, 4—7 мм завдовжки, часто набігаючо-фіолетові. Листки мішкувато-здуті, зібрані черепитчато, по краях плівчасті. Цвіте у V—VIII. Росте на сухих луках, вирубках у лісі, в кущах, вздовж доріг, на відкосах ровів, по межах. Поширена у західних районах України, на Поліссі і півночі Лісостепу.

Заготовляють траву в початках її цвітіння і до дозрівання колосків. Сушать як звичайно.

В офіційній медицині не використовується. У моїх записах від травознаїв є відомості про те, що чай із січки висушеної трави трясучки (настій 2 столових ложок на півлітра окропу) корисний при нерівномірному битті серця (аритмія). Діє легкосечогінно, дещо болеспинно

(при невритах і невралгії). Включають її у відповідні для цього суміші. П'ють при нефритах; включають у збори, що їх приймають при нетриманні сечі.

Окремі бабки продавали на ринку трясучку як ліки від запалення яєчників і придатків.

Зберігають висушену траву в пучках, загорнутих у папір.

Строк зберігання — до 3-х років.

2.10.4. *Gnaphalium uliginosum L.*— сухоцвіт багновий, сушениця.

Рос. назва: сушеница топяная.

Родина: Asteraceae (Compositae) — айстрові (складноцвіті).

Малюнок — таблиця XXVII

Сухоцвіт багновий (або болотяний) — це один з видів сухоцвітів. Хоч і має таку назву — на болотах він не росте. Однорічна рослина, заввишки 10—25 см. Стебло, часто від основи, простерто-галузисте, разом з листками шерстисто-сіроповстисте. Листки лінійно-довгасті, малі, з однією жилкою. Квітки жовто-білі, зібрані жмутиками на кінцях гілок. Кошички їх при основі густоопушені й обкутані листочками. Насіння голе, гладеньке. Цвіте все літо, починаючи з VII, до X.

Поширений повсюдно. Росте на вологих полях, у посівах, на луках, берегах річок, у западинах, де затримується дощова вода, на межах городів.

Збирають усю рослину під час її інтенсивного цвітіння, переважно в суху, сонячну погоду. Часом на рослинах можна помітити піну. Це — наслідок життєдіяльності певних комах або зараження грибками. Такі екземпляри збирати не слід.

За різними науковими джерелами, у траві сухоцвіту містяться: дубильні речовини (до 4 %), ефірна олія (до 0,05 %), смоли (близько 16 %), каротин (12—55 мг%), фітостерини, ретинолу ацетат, тіаміну бромід, аскорбінова кислота (близько 0,055 г на 100 г), жирна олія, барвники, алкалоїд гнафалін.

Відома в народі (а тепер — і в науці) як рослина, що заспокоює болі (і нерви), загоює рани і виразки (як зовнішні, так і внутрішні), знижує кров'яний тиск.

У науковій медицині тепер широко користуються цією рослиною. Коли з'явиться в аптеці, не залежується.

Народні травознаї здавна використовують сухоцвіт у вигляді настоянки на лляній (можна на соняшниковій) олії для прикладання на обпечені місця, а у водному напарі-настої — для загоювання ран. Доза в цих випадках: 50 г на 1 л рідини.

Усередину. Траву сухоцвіту застосовують при болях живота із здуттям і печією. Дехто змішує її порівну із звіробоєм (2.1.28) і золототисячником (2.1.15). Чай із самого сухоцвіту п'ють при прискореному, чутливому серцебитті і при запамороченні голови (тиск).

Вживають сухоцвіт у вигляді чаю при лікуванні стійких гастритів і для притуплення нервової збудженості в осіб, які потерпають від безсоння або відчувають майже постійно якусь невиразну тривогу. Своєю дією на нерви сухоцвіт нагадує Leonorus cardiaca L. (2.9.4).

В усіх описуваних випадках М. А. Носаль помічав велику ефективність сухоцвіту. Його поради тепер, за моїми висновками, повністю узгоджуються з сучасними даними фітотерапевтичної літератури. Фітотерапевти рекомендують траву цього сухоцвіту як засіб, що розширює судини, як компонент у зборах при цукровому діабеті. Однак, коли у хворого понижений тиск, зменшують його кількісно у відповідних сумішах. Коли призначається тільки один сухоцвіт, то беруть для водного настою 2 столові ложки (у термосі) на 0,5 л окропу і вживають по півсклянки 4 рази на день після їжі.

Відвар сухоцвіту багнового (або, як його ще називають, сухоцвіт драговинний) у кількості, вважаю, 6 столових ложок на 1,5 л води, варити на малому вогні, рекомендується для спринцювання (або тампонування,— за порадою лікаря) при ерозії шийки матки і при трихомонадному кольпіті.

Інтригують мене щодо лікувальної дії в цьому ж напрямі й такі рослини, як сухоцвіт лісовий (Cnaphalium silvaticum L.) і жабник польовий (Filago arvensis L.). Проте переконливих даних про них у народі та в літературі я не знайшов.

Зберігають сухоцвіт добре висушеним, у ящиках, викладених папером. Тривалість зберігання — 3 роки.

2.10.5. Рід *Scutellariae* — шоломниці.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок — таблиця XXVII

В Україні ботаніки встановили дев'ять видів шоломниці. Лікувальне використання в народі мною виявлено для трьох видів, а саме: шоломниці високої, шоломниці звичайної і шоломниці списовидної. В офіційній медицині використовується вид шоломниця байкальська (Scutellaria baicalensis Georg.), що росте тільки в Забайкаллі і на Далекому Сході. Ця рослина має досить широку амплітуду лікувальної дії, і передусім як гіпотензивний засіб.

Якось набрів на цікаву інформацію в народі (на Волині) про рослину, яка виявилась шоломницею звичайною. Згодом до «новинок» довелось зарахувати і шоломницю високу та шоломницю списолисту. Зіставлення відомостей (від різних людей з різних місцевостей) виявило певну цільову наближеність щодо лікувального використання цих трьох видів шоломниці...

1. *Scutellaria altissima L.* — шоломниця висока.

Народні назви: льонок лісовий, акульки, шоломник лісовий.

Рос. назва: шлемник височайший.

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 25—100 см, з вузлуватим навкісним кореневищем, прямими стеблами з супротивно розташованими гілками. Листя на довгих черешках, з тупими зубцями на пластинках. Квіти порівняно великі в негустих односторонніх китицях. Віночок з фіолетовою верхньою губою і жовтувато-білуватою нижньою. Цвіте в V—VI. Росте у світлих лісах і серед кущів на злуговілих місцях, у лісостеповій зоні і на півночі степових районів.

Листя містить ефірну олію, глікозид скутеларин, коричну кислоту, барвники.

2. *Scutellaria galericulata L.* — шоломниця звичайна.

Рос. назва: шлемник колпаковидный.

Багаторічна рослина, заввишки 15—50 см, з тонким повзучим кореневищем. Стебла висхідні чотиригранні, в нижній частині покриті короткими волосками. Листки городчасто-пилчасті на коротких черешках, видовжено-ланцетні. Квітки пазушні, одиночні, повернуті в один бік, у негустому, переривчастому китицевидному суцвітті. Верхня губа двогубої чашечки при основі з опукло ввігнутим поперечним придатком у вигляді гребінця. Віночок двогубий, синьо-фіолетовий, зовні волосистий, з нижньою губою, довшою за верхню. Цвіте з VI до кінця IX. Росте на заплавних луках, по берегах водоймищ, у вільшняках. Зустрічається по всій Україні, крім Криму.

3. *Scutellaria hastifolia L.* — шоломниця списолиста.

Рос. назва: шлемник копьелистый.

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 15—40 см. Листя при основі списовидне, короткочерешкове, видовжено-яйцевидне або ланцетне. Квітки по дві у пазухах листків, зібрані в одну сторону, до кінця стебла зближені. Віночки синьо-фіолетові, знизу блідіші. Росте на заплавних луках, у вільшняках, вологих чагарниках. Зустрічається по всій Україні.

Всі три шоломниці в офіційній медицині не використовуються.

Порівнюючи свої, зібрані в народі, дані про застосування цих трьох видів шоломниць з офіційною шоломницею байкальською повної аналогії не встановив, крім того, що всі вони використовуються травознаями при спільних симптомах захворювання: підвищений тиск крові з набряклістю тіла і спазматичні стани. Шоломницю високу на Волині бабусі давали при різних кровотечах. З лікувальною метою збирали цілі рослини з коренем, викопуючи їх під час цвітіння. Відмивали кореневища з коренями й сушили цілі рослини — як звичайно.

В дозуванні, виготовленні ліків відмінності неістотні. Зводжу їх до практичної доцільності. Настій: шість годин. Одну (без чубка) столову ложку подрібненої рослини на склянку крутого кип'ятку настоюють шість

годин під прикриттям. П'ють по дві-три столові ложки настою 3—4 рази на день.

Згодом у фітотерапевтичній літературі прочитав такі доповнення до своїх даних.

Щодо шоломниці високої: надземну частину, зібрану в період цвітіння, теж вживають у народній медицині як відхаркувальне, протикашльове. В експерименті встановлено, що рослина знижує збудливість нервової системи, виявляє сечогінну і в'яжучу дію.

Шоломниця звичайна (трава) виявляє гіпотензивну, седативну, сечогінну, в'яжучу і кровоспинну дію, сприяє розрідженню харкотиння. У народній медицині настій трави шоломниці дають при гіпертонії, водянці, кровотечах (внутрішніх і зовнішніх) та при кашлі з виділенням густих мокрот.

Лікарська форма і застосування. Внутрішньо: настій (1 чайну ложку свіжої або сухої трави) настояти 1 годину на 200 мл окропу, процідити, пити по 1—2 столові ложки 3—4 рази на день.

Приємно було побачити нашу скромну шоломницю в академічному енциклопедичному довіднику. Не загубиться безслідно чудодійний досвід бабунь та дідусів з народу!

Висушену траву, коріння шоломниці в народі зберігають у коробках, які щільно закриваються.

Строк зберігання — 2 роки.

2.10.6. *Solanum nigrum L.*— паслін чорний.

Народні назви: песі ягоди, глисняк або глисник, слинник.

Рос. назва: паслён черный.

Родина: Solanaceae — пасльонові.

Малюнок — таблиця XXVII

Однорічна трав'яниста рослина, заввишки 25—70 см. Пагін розгалужений, висхідний, гранчастий, уся рослина опушена. Листки яйцевидні або яйцевидно-трикутні, з короткими черешками, з вимчасто-зубчастим краєм. Квітки правильні, зібрані зонтиковидними завійками, віночок майже вдвічі довший за чашечку, п'ятилопатевий, білий, але трапляються й з фіолетовим відтінком. Плід (зрілий) — куляста чорна, рідше біла або жовтувата, ягода. Цвіте з VI по IX. Росте на забур'янених місцях, біля доріг, житла, на берегах річок. Поширена по всій Україні.

Збирають і сушать верхівки квітучих пагонів з листям. Використовують зрілі плоди і сушать як звичайно. Дехто збирає і сушить тільки квіти.

Нестиглі плоди і вся трава містять отруйний глікоалкалоїд соланін. У зрілих плодах соланіну немає; наявні цукри, органічні кислоти, дубильні речовини, антоціани, вітамін С. У траві крім соланіну та близьких до нього алкалоїдів містяться рутин, аспарагін, солангустин, ситостерин, дубильні речовини (7—10 %), лимонна кислота (у листі до 4,95 %), вітамін С (24—184 мг%) і каротин.

У нас в офіційній медицині не застосовується, в інших країнах включена до фармакопеї. Стародавня лікарська рослина. В народі зрілі ягоди використовують як легке проносне, протиглисне, антисептичне. Вживають для покращання зору, при ангіні, атеросклерозі, дифтериті у дітей.

Настій трави використовують як сечогінний, протизапальний, болетамуючий, заспокійливий, знімаючий спазми засіб. У фітотерапевтичній літературі різних авторів подається вживання при головних болях, кашлі, бронхіальній астмі, кольках у шлунку й кишечнику, спазмах сечового міхура, геморої, подагричних і ревматичних болях, нерегулярних місячних. Свіжі плоди виявляють гіпотензивну і холінолітичну дію, їх вживають при гіпертонії й ревматизмі, від глистів. Паслін чорний люди використовують зовнішньо для полоскання при запаленні слизової оболонки рота, гноячкових захворювань ясен, ангіни, для сидячих ванн при зовнішньому геморої, при екземах, псоріазі.

Логічно, що різноманітні відтінки народного досвіду щодо дозування і лікувальних форм можна звести до рекомендацій авторів із вдячністю і цілковитою згодою.

Внутрішньо. Настій трави. Чайну ложку подрібненої на порошок сировини на 150 мл окропу, варити 10 хвилин на слабкому вогні. Пити по чайній ложці двічі на день; тричі на день — при шкірних захворюваннях; свіжі плоди по 5—6 г на добу (при гіпертонічній хворобі та атеросклерозі); у відварі (2—3 столові ложки сировини відварюють у 200 мл окропу, настоюють 2 години, проціджують) — по чверті склянки 4 рази на день при геморої, ревматизмі, як легкий послаблюючий засіб; настій квіток (чайну ложку сировини настояти 2 години на

склянці окропу, процідити) — по столовій ложці 3—4 рази на день при ревматизмі, як сечогінний та відхаркувальний засіб.

Зовнішньо. Полоскання розведеним соком плодів (3 столові ложки соку на півсклянки холодної переварєної води); настій трави (8 столових ложок сировини на 2 л окропу, настояти 3—4 години) для сидячих ванн при геморої; компреси, примочки, полоскання та обмивання настоєм трави (3 г сировини на 150 мл окропу, варити 10 хвилин); потовчену свіжу рослину (траву разом з плодами) змішати з рослинною олією. Прикладати на гнійні рани.

Дуже важливе попередження: рослина містить сильнодіючі речовини й потребує обережності при використанні її. Тривале і надмірне вживання небезпечні. Тут є певна аналогія з використовуванням соланіну в народній емпіриці. Перевірений спосіб: вдихання пари із шкуринок позеленілих на світлі бульб картоплі (коли вони варяться) при ангіні, запальних захворюваннях горла і верхніх дихальних шляхів тощо. Саме в шкуринках позеленілих картоплин багато соланіну.

Висушену траву пасльону чорного зберігають у мішечках. Строк зберігання — 2 роки.

2.10.7. 1. *Stachys palustris L. (sin. St. maeotica)* — чистець болотяний.

2. *Stachys silvayica L.* — чистець лісовий.

Рос. назви: чистец болотный, чистец лесной.

Родина: Lamiaceae (Labiatae) — губоцвіті.

Малюнок таблиця XXVII

1. Чистець болотяний — це трав'яниста багаторічна рослина, заввишки 40—100 см, з повзучим кореневищем. Стебла прості, опушені. Листки видовженоланцетні, городчасто-пилчасті; нижні — короткочерешкові, при основі округлі, верхні — сидячі. Квіти зібрані в кільце по 4—10 на колосовидному суцвітті. Віночки червоно-лілуваті. Підземні пагони на кінцях булавовидно-потовщені. Цвіте в VI—IX. Росте на вологих луках, узліссях, по берегах річок, озер, місцями в посівах як бур'ян і на вологих городах. Поширений по всій Україні.

Збирають траву, зрізуючи її в місцях (від низу), де починаються здорові (непожовтілі) листки. Сушать на відкритому повітрі, але в затінку.

У наукових джерелах є згадки про те, що обидва названі види — отруйні. В офіційній медицині не використовується.

В надземній частині і коренях наявні: бетаїнові сполуки, дубильні речовини, органічні кислоти, ефірна олія, 132 мг% аскорбінової кислоти. До речі, в Західній Україні підземні частини чистцю болотного їдять як овочі. Це не суперечність, а так воно і є в дійсності! Є свідчення про наявність у чистяку ще й флавоноїдів, кумарину, слідів алкалоїдів, каротиноїдів, пектинових речовин, цукрів, органічних кислот (бензойна, щавлева, винна, яблучна, янтарна), а також уросолова та фенолкарбонова; є й солі заліза та інші. Найбільшу кількість флавоноїдів — 1,53 % — відмічено в листях квітучих рослин.

За моїми записами: в народі вживають водний настій або горілчану настоянку з квітучої висушеної трави чистцю болотного; лікуються при сильному нервовому збудженні та нервових розладах, що викликають порушення серцевої діяльності. Непритомним давали вдихнути нашатирного спирту, а потім поїли настоєм-чаєм (щіпка квітів і листя — або сушених, або одна верхівка рослини на склянку окропу). Умовляють випити по третині склянку у три прийоми як заспокійливий засіб. Із цією ж метою дають по 1—2 чайні ложечки настоянки з листя і квітучих верхівок на міцній горілці 2—3 рази на день. Настоянка — за об'ємом 1 : 1. Худим, слабим, виснаженим людям у народі дають 2—4 чайні ложки такої настоянки на добу або настій на кип'ятку.

За В. В. Телятьєвим: чистець болотяний застосовують у народі при ангіні, алергії, як протизапальний засіб, а також при подагрі, золотусі, різних шкірних хворобах у вигляді полоскань, примочок водним настоєм або алкогольною настоянкою, розведеною водою.

2. Чистець лісовий. На відміну від чистцю болотяного, листя у нього яйцевидні, нижні — видовженочерешчаті, верхні — короткочерешчаті. Верхні приквіткові листки коротші за квітки кільця; 4—6-квіткові, зібрані в довгі, зріджені суцвіття. Віночок темно-червоний, з плямками на нижній губі. Чашечка дзвінкувата, 6—8 мм, довга. Цвіте в Україні з VI по IX. Рослина м'якоопушена, має підземні пагони; багаторічна, 30—70 см заввишки. Росте в лісах, серед чагарників. Поширена по всій Україні, у Степу — зрідка зустрічається майже по всій середній і північній смузі.

Збирають траву — верхівки квітучих пагонів і листя. Рослина вважається отруйною. У дозуванні необхідна обережність. У траві виявлено бетаїнові сполуки і бетаїн, бетоніцин, турицин, тригонеллін, холін, алланто їн, стахідрин. Крім того, дубильні речовини, органічні кислоти, ефірна олія, смоли і вуглеводи, вітамін С.

У народі особливої диференціації цих двох видів чистцю не відмічено. Одні травознаї полюбляють чистець болотяний, інші — лісовий. Пояснення про різницю дії для мене були непереконливі (примітивні). На мій погляд, у науці більш вивчений (роботи А. Д. Турової і В. В. Телятьєва) чистець лісовий і чистець буквицелистий. А. Д. Турова наводить застосування чистцю лісового нарівні з чистцем буквицецвітим (Stachys betonicaeflora) і чистцем байкальським (Stachys baicalensis Fisch.). Звичайно, для України у ботанічних визначеннях ці види не подаються. В роботах С. Я. Соколова і І. П. Замотаєва нарівні фігурують чистець буквицелистий і чистець лісовий.

За моїми записами: чистець лісовий (як і чистець болотяний) вживають при різних нервових потрясіннях (істерія, при епілепсії), при маткових кровотечах і запаленнях; як тілоочисне при захворюваннях шкіри, печінки; зовнішньо — для обробки (лікування) ран. Вживають настій як чай, навіть запарюють у чайничку. Столову ложку подрібненої трави у вигляді заварки на півтори склянки окропу. П'ють як теплий чай протягом дня у 3—4 прийоми. Роблять також настоянку на горілці (міцній) 1:1 за об'ємом. Приймають по чайній ложці на чверть склянки води, 2—4 рази на день.

Препарати чистцю лісового за своєю активністю не ревищують препарати кропиви собачої. Офіційну аптечну настоянку чистцю буквицецвітового та екстракт з нього (спиртовий 1:1, на 40° спирті) п'ють по 20—30 крапель 3—4 рази на день. В. В. Телятьєв вказує, що препарати чистцю лісового знижують кров'яний тиск, вони малотоксичні, діють заспокійливо, значно підвищують силу серцевих скорочень, не впливаючи суттєво на ритм; підвищують тонус мускулатури матки й посилюють її скорочення. Застосовуються у післяродовому періоді при маткових кровотечах і при атонії матки для прискорення зворотного її розвитку.

Траву чистців сушать у затінку, зберігають у сухому місці в пучках, загорнутих у папір, або у мішечках чи коробках. Строк зберігання — 2 роки.

11. ОТРУЙНІ РОСЛИНИ ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В НАРОДІ ЯК ЛІКУВАЛЬНІ

Серед рослин, описаних у попередніх нарисах, були й отруйні. Є й інші отруйні, які успішно використовуються в народній медицині.

Особливо попереджаю про велику небезпеку самолікування рослинами, наведеними в цьому розділі. Народні лікувальні отруйні засоби потребують дуже старанної наукової перевірки. Якщо часто приймати отруйні речовини, вони можуть нагромаджуватись в організмі до кількостей, що викликають отруєння. Дозування ми цілком точно не встановили. Деякі наведені нами дози можуть здатися дуже низькими, але й вони при частому прийманні можуть бути смертельними.

2.11.1. *Actea spicata L.*— актея колосиста.

Народні назви: вовчі ягоди (народна назва інших видів рослин — адамове ребро, чернець).

Рос. назва: воронец колосовидный.

Родина: Ranunculaceae — жовтецеві.

Малюнок – таблиця XXVIII

Сильно отруйна багаторічна рослина, до 80 см заввишки, з відмираючим на зиму розгалуженим стеблом і товстим, у старших рослин багатоголовим, кореневищем. Листя прикореневе, з довгими черешками, стеблові менші, трійчасті, нечисленні. Квіти дрібні, білувато-жовтуваті, зібрані у китиці. Маточок у квітці одна, тичинок багато, чашолистків чотири. Плоди зелені, а зрілі — чорні ягоди. Цвіте в V—VI, плоди дозрівають у VII—VIII. Росте в тіньстих широколистяних, грабово дубових, ялинових лісах, у сіровільшняках, у кущах. Зустрічається частіше певними ареалами на Поліссі, в лісових районах, Лісостепу, в Карпатах.

Рослина для мене завжди залишалась привабливою, загадковою. І тепер не можу подати про неї вірогідних безпечних відомостей. Знахарі, та й не знахарі, відповідали при спілкуванні з ними «не знаю», своїми секретами не діляться. Про отруйність її люди в основному знають. Свіжа рослина (листя і ягоди) може викликати

ураження шкіри. Має специфічний запах. Із давніх записів: вживають актею при «чорній хворобі» (епілепсія), коли «трясця трясе» (малярія), при венеричних хворобах і при сильних болях у суглобах. Звичайно, перевірити це важко. Здається, вчені зацікавилися цим зіллям. Вже є деякі матеріали, рекомендації у довідниках з фітотерапії. Зацікавлених читачів відсилаю до них.

2.11.2. *Anchusa officinalis L.* — воловик лікарський.

Народні назви: воловий язик, сліпота, медунка польова.

Рос. назва: воловик лекарственный.

Родина: Boraginaceae — шорсткolисті.

Малюнок — таблиця XXVIII

Дворічна трав'яниста, шорстковолосиста рослина, заввишки 30—100 см. Стебло гранчасте, галузисте або просте, з лінійними або довгасто-ланцетними листками, з яких нижні — відтягнуті в черешок, верхні — сидячі. Квітки зібрані в густі завійки, що складають суцвіття. Чашечка 5-роздільна. Віночок лійковидно-колесовидний, спочатку червоно-фіолетовий, потім голубий. Колір його, на мій погляд, як і в інших родів цієї родини, залежить від реакції на грунт. Думаю, відбувається «гра» антоціанів. А от в якій фазі цієї «гри» зірвати рослину, щоб ухопити оптимальну, збалансовану кількість лікувально діючих речовин? Наукової рекомендації немає. А бабуням нашим щось-таки підказує... Вірю: секрет чекає розгадки. І таке (чи подібне) мало не з кожною рослиною. І все ж прийде час, прийде. Бо ширшає коло ентузіастів, учених, дослідників. Але це так, побіжно. Думки і мрії «між іншим». Цвіте в V—VI. Росте вздовж доріг, на полях, межах, пагорбах, на засмічених місцях. Поширений у лісових районах і Лісостепу, є і в південному Поліссі.

Рослина отруйна. В листях і стеблах виявлено алкалоїд циноглосин, холін і глікоалкалоїд консолідин, які паралізують нерви; в листях — слиз і барвники. В коренях і стеблах є алантонін (він є і в інших рослинах), який у медицині вводять до складу мазей для прискорення загоювання ран і виразок як знезаражуюче; у вигляді колоїдних розчинів — для лікування виразок

шлунка та 12-палої кишки. В народі з обережністю в дозуванні вживають настій з 1 чайної ложки на 1 склянку окропу (п'ють ковтками протягом дня при простудних захворюваннях із сильним кашлем). У деяких місцевостях настоєм трави обробляли рани, змивали місця з висипами на тілі від привнесення якоїсь інфекції. Настоєм з рослини лікували від укусу скаженої собаки, від зубного болю.

Зберігають суху траву у пакетах, неодмінно позначають — отруйна.

Строк зберігання — 2 роки.

2.11.3. *Anemonae* анемони.

Родина: Ranunculaceae — жовтецеві.

Малюнок — таблиця XXVIII

Анемони — весняна прикраса наших лісів, що вже своєю красою подеколи «лікує» душу людини. Але навіть куштувати їх пелюстки, як і близьких родичів анемонів — сон-трави (2.11.23), - небезпечно. Рослини отруйні. Наведені нижче відомості про них у дозуванні — інформація з народного лікування. Це швидше відомості для дослідників, а не рекомендації для самолікування, хай і в період нестачі ліків.

Хочеш сам їздити автомашиною — мусиш мати права на її водіння. Так і з рослинами, особливо отруйними. Тут водіями є наука, лікарі. Краще користуватися препаратами з рослин, коли все перевірено, обгрунтовано. І, ясна річ, суворо дотримуватися закону медицини: не зашкодити! Мені ж залишається інформувати науку, як у скрутних становищах люди дають собі раду з використанням анемонів як лікувального засобу. А далі — слово за наукою.

1. *Anemone ranunculoides L. (Anemonoides ranunculoides (L.) Holub.)* — анемона жовтецева.

Народні назви: козелець, сліпота жовта, жаб'яче зілля.

Рос. назва: ветреница лютиковая.

Багаторічна трав'яниста рослина з потовщеним, на кінці закругленим, звичайно горизонтально повзучим кореневищем. Стебло прямостояче, заввишки

15—30 см, у верхній частині дещо білоповстисте. Прикореневих листків немає, а якщо й є, то один, на довгому черешку. Стеблові листки майже сидячі, зібрані по три в кільце, розсічені на видовжеиі частки. Квіти на довгих квітоніжках, жовті. Цвіте у III—V. Росте в широколистяних та мішаних лісах у лісових, лісостепових та північно-степових районах України.

Збирають надземну частину рослини під час її цвітіння, рідше з кореневищем, а саме кореневище — влітку. Висушують як звичайно. Зберігають у пакетах або у скляній банці. Користуються також свіжими рослинами. Все це — з осторогою, враховуючи отруйність її, особливо свіжих рослин.

Учені з'ясували, що в рослині містяться камфора, глікозид ранункулін — анемол, при розпаді якого виділяється анемонін.

За відомостями з різних місцевостей і від різних людей: у народі анемони вживали внутрішньо при венеричних хворобах, при водянці і набряклівостях тіла, різних паралічних проявах, для припинення сильного болю у шлунку та кишечнінку, при астматичних приступах, при ниркових кольках; жовтяниці, навіть — що мене вражало — при декотрих серцевих нездужаннях. Брали одну середню рослинку (в моїй пам'яті — висушену), дещо її подрібнювали (разом з кореневвщем), вимочували в склянці перевареної води кімнатної температури протягом 3—4 годин. Приймали по столовій ложці такого настою: де 3 рази на день, а де й 5 разів. Давали такий настій і дітям при кашлюку: по чайній ложечці із запиванням водою до 3 разів протягом дня.

Зовнішньо настоєм (з однієї столової ложки подрібнених рослин на півтори склянки окропу) робили примочки зволоженою полотняною серветкою на болючі місця, особливо при ревматизмі. Дехто робив оклади «на хвилинку» навіть свіжими рослинами. Таким же настоєм з висушених рослин робили обмивання висипок, золотушних струпів у дітей. Ясна річ — обережно, щоб не попала рідина в очі, на слизисту носа, вух.

Соком або кашкою з рослини чи з самого кореневища виводять мозолі (обережно, бо сік може викликати опіки на здоровій шкірі).

Деякі бабуні рятували молодих людей від вивезення на роботи у гітлерівську Німеччину. Радили легко натирати певні місця свіжим соком або кашкою з жовтцю їдкого (2.11.3) або анемони жовтецевої. Це викликало

сильні запалення, навіть з пухирями і набряком, що згодом проходило без особливих наслідків, але рятувало від примусового вивезення.

Листки цієї анемони мають наркотичні властивості. Застосовуються в народній медицині як потогінне і як засіб, що посилює діяльність нирок і легенів. Використовують для лікування від паралічів, пізніх менструацій, болей в шлунку, при застарілому сифілісі, подагрі, водянці, коклюші.

Строки зберігання в народі не встановлено; легко заготовляти щовесни.

2. *Anemone nemorosa L.* (синонім Anemonoides nemorosa (L.).) — анемона дібровна.

Рос. назва: ветреница дубравная.

Рослина дуже подібна до анемони жовтецевої, тільки квіти у неї білі, інколи біло-лілові; виростає до 10—25 см. Стеблові листки короткочерешкові. Цвіте в IV—V. Росте в таких же місцях, що і попередня, утворюючи часом цілі квітучі площі у весняному лісі. Поширена в Лісостепу й особливо в західному Поліссі.

Збирають надземну частину під час цвітіння. Сушать як звичайно.

За біохімічним складом містить у надземній частині сапоніни, хелідонову кислоту, протоанемонін.

У народі вживають її при гарячці, запаленні легенів, тяжких простудних хворобах, як болеспинне при кольках у животі. Зовнішньо — при ревматичних болях, для лікування від шкіряних хвороб. Нищить мікроби, вилі ковує нашкірні грибки. Є дані про те, що внутрішньо вживають її у вигляді настою для лікування злоякісних новоутворень, однак в ефективності цього, гадаю, можна сумніватись.

Є відомості і про таке використання трави цієї анемони: столову ложку подрібненої висушеної трави (у пляшечці) заливають склянкою горілки, витримують з півгодини і тоді доливають ще склянку перевареної води кімнатної температури. Такий настій приймають по чайній ложці, розведеній у третині склянки води (три рази протягом дня).

3. *Anemone silvestris L.*— анемона лісова.

Рос. назва: ветреница лесная.

Багаторічна трав'яниста рослина. Стебло 15—40 см заввишки, у верхній частині повстисте. Листки довгочерешкові, прикореневі, густоопушені, п'ятироздільні. Квітки значно більші, ніж у анемони дібровної, 3—7 см у діаметрі, 5-пелюсткові, білі. Цвіте у V—VI. Зустрічається у лісостепових і південно-степових районах. Росте в степах, на луках, схилах, серед чагарників, на узліссі. Рослина досить декоративна, введена в культуру, є з махровими квітками. Місцями в безгілуздій кількості визбирується на букети, через що помітно зникає навіть і там, де колись росла рясно.

Як і попередні види анемонів, рослина отруйна. В надземній частині виявлено сапоніни, сліди алкалоїдів, протоанемонін, флавоноїди, вітамін С, органічні кислоти та інше. В офіційній медицині не використовується, а в народі (зібрану під час цвітіння і висушену траву) вживали в малих дозах внутрішньо у вигляді настою на воді ьри паралічах, як болеспинне, при сильних головних болях, тяжких простудних захворюваннях, приступах кашлю, а також при гонореї (трипері), малярії.

У народній медицині відвар трави вживали ще при погіршанні зору і слуху, при головному й зубному болю, хворобах горла, затримці менструацій, білях, імпотенції.

Мені доводилось у народі зустрічатися (і в дозуванні, і в виготовленні лікувальних форм з цієї рослини) з досить крайніми розбіжностями. Є дані про те, що анемона лісова втрачає свою токсичність при висушуванні. Гадаю, що закономірним буде вважати: при цьому вона може втрачати і лікувальні властивості.

Зовнішнє користування анемоною лісовою в народі таке ж саме, як і іншими видами анемон.

Попереджаю: наведеними вище відомостями користуватися для самолікування смертельно небезпечно! Навіть і при зовнішньому застосуванні. Почекаємо рекомендацій науки.

2.11.4. *Aristolochia clematitis L.* - хвилівник (кірказон) звичайний.

Рос. назва: кирказон обыкновенный.

Родина: Aristolochiaccae – хвильникові.

Малюнок – таблиця XXVIII

Отруйна багаторічна трав'яниста рослина, з дещо звивистим борозенчастим стеблом, заввишки 25—100 см. Кореневище повзуче, розгалужене. Листя яскраво-зелене, серцевидне, з видовженими черешками; на зиму опадає. Квіти жовтуваті, на коротких ніжках, що виростають з пазух листків пучками, по 2—8, зигоморфні; оцвітина з прямою трубкою і косим одногубим відгином. Цвіте в.VI—VIII. Плід — грушовидна коробочка. Росте в тінистих вологих лісах, чагарниках, у лісових заплавних ярках, часом зустрічається на схилах доріг, поблизу старих тинів. Європейський вид поширений по всій Україні, але не повсюдно. Особливо отруйні плоди хвилівника (арістолохієва кислота). Рослина має специфічний неприємний запах.

Збирають коріння восени, після достигання насіння, а верхівки пагонів з квітами і листям — під час цвітіння рослин. Сушать, а потім зберігають в окремих місцях як отруйну рослину. Вживають для лікувальних цілей і свіжі рослини.

Біохімічний склад рослини. Коріння містить алкалоїди магнофлорин і аристолохін, ситостерин; багато ядерні ароматичні сполуки: аристолохієві кислоти, метилові ефіри. У траві хвилівника є алкалоїд аристолохін, аристолохієва кислота, фенолкарбонові кислоти і їхні похідні, флавоноїди, пініт та інші речовини. Всі частини рослини містять ефірну олію, до складу якої входять цінен, кадинен, борнеол, терпінеол, ліналілпропіонат, коричний спирт, метилнонілкетон.

У народі (за моїми висновками) хвилівник не має широкої популярності. Ним, як лікувальним засобом, користуються окремі травознаї і старші віком люди, в тому числі і секретники-знахарі, але перелік захворювань, при яких користуються цією отруйною рослиною, досить широкий.

За моїми записами: внутрішньо вживають як потогінне, сечогінне, глистогінне, знімаюче головні болі і при припливах крові в голову, при набряклості тіла, при

кашлі, в тому числі туберкульозному (але не астматичному); коли то трясе і кидає в жар, то морозить, що пояснюють проявами початку якогось інфекційного захворювання, однаково і при малярії, при затруєнні всього організму.

Зовнішньо хвилівник вживають для промивань, примочок при сверблячих дерматитах, певних діатезах (п'ють чай із зілля), обмивають (з додатком інших рослин) запрілості, при піодермії. Для цього готують настій, дехто — відвар, з одної столової ложки подрібненої трави, дехто – із коренем. Настій готують, заливаючи крутим окропом і витримуючи під прикриттям 3—4 години. Інколи заливають звечора на ніч. Перед вживанням підігрівають. Відвар готують на слабкому вогні 15 хвилин.

Для внутрішнього приймання готують настій з подрібненої цілої рослини з коренем, але без насіння: чайна ложка на склянку кип'ятку. Приймають по столовій ложці три-чотири рази з інтервалами 4 години, запиваючи щоразу водою. Це узагальнені мною висновки, бо в народі є різні відхилення щодо дозування і методики використання (в залежності від хвороби), при якій травознаї застосовують хвилівник так чи дещо інакше.

У нашій медицині ця рослина неофіційна, або, як подається,— «неофіцинальна», тобто ніби нелікувальна, хоч у ряді фітотерапевтичних праць про неї йде мова. В академічному «Атласі лікарських рослин» у статті про хвилівник подається: «... Водні, спиртові та ефірні витяжки з листя та кореневищ мають протистоцидну і протимікробну дію. Аристолохін мало токсичний, збільшує сили серцевих скорочень, розширює периферійні кровоносні судини; дещо збуджує дихання; виявляє сечогінну дію; понижує тонус і силу маточних скорочень. У хворих у першій фазі гіпертонічної хвороби він понижує кров'яний тиск». Н. Г. Ковальова рекомендує хвилівник ще й при грипі та анемії.

У болгарській фітотерапії подається таке дозування: настій з чайної ложки подрібненого кореня на склянку холодної (гадаю, перевареної) води, настоюють 8 годин. Проціджений настій випивають поволі за день.

Відвар для компресів виготовляють з двох чайних ложок подрібненого кореня на дві склянки води, кип'ятять 30 хвилин, проціджують.

Учені вказують, що більш високі дози викликають

геморогічний нефрит і гастроентерит, виявляють посилення місячних.

Корені, траву зберігають окремо.

2.11.5. *Bryonia alba L.*— переступень білий.

Народні назви: підтинник, пекун або плетун.

Рос. назва: переступень белый.

Родина: Cucurbitaceae — гарбузові.

Малюнок — таблиця XXVIII

Багаторічна рослина з кількома відмираючими на зиму, лазячими, завдовжки 3—4 м, стеблами, які чіпляються до підтримок довгими вусиками. Корінь бурячковидно-здовжено-стовщений, часто дво- або трироздільний, зовні жовтий, всередині білий, соковитий. Листки серцевидні п'ятилопатеві, крупнозубчасті. Квітки однодомні, жовтувато-білі. Вся рослина шорстка від коротких волосків. Плоди соковиті, спочатку зелені, а зрілі — чорні ягоди. Цвіте в VI—VII. Росте в лісах, у заростях серед чагарників, під тинами, у старих парках — як здичавіла рослина, яку раніше розводили як декоративну. Біля огорожі вкриває її зеленим килимом.

Дуже схожий на нього другий вид: переступень дводомний. З дводомними квітками, пальчато-роздільними листками і червоними ягодами. Зустрічається рідко в лісах і тінистих місцях. Розводять як декоративну рослину, що обплітає огорожі, альтанки, хоча на зиму надземна частина і відмирає.

В лікуванні застосовують корені одного і другого виду. В них містяться: крохмаль, цукри (глюкоза, рамноза), отруйні глікозиди типу бріонін, бріонідин; також мінеральні солі, органічні кислоти, ефірна олія, дубильні речовини, алкоголь бріонол, віск, камедь, смолисті речовини, стероїдні сполуки, сечовина, пектин. Науковими дослідженнями встановлено, що кумарини, добуті з коренів, мають певну протипухлинну активність, а ефірні олії — бактерицидні властивості. В коренях переступня дводомного містяться глікозиди: бріомарид, бріодулькозид, бріобіозид.

Якби зухвало виділити типово знахарські рослини, то саме переступні треба було б включити в цю групу.

В народному лікуванні, в офіційній медицині використовуються корені цих рослин. Їх викопують восени

або ранньою весною, миють у холодній воді і часто використовують у свіжому вигляді. На зиму, порізані на пластинки, висушують при температурі до 45 °С. Дехто для сушіння нанизує нарізані скибочки на нитку і підвішує у теплому місці.

Продавці лікувальних трав на ринках іноді виставляють їх для того, щоб привернути увагу перехожих, виборюючи оригінальні форми, часто у вигляді людини. Називають його «адамовим коренем», а дехто навіть «женьшенем», що, звичайно, є небезпечним (і навіть злочинним) гендлярським обманом необізнаних.

При роботі зі свіжим коренем, під дією його соку, на руках можуть з'явитись запалені місця, цухирці.

Зі свіжих порізаних коренів роблять настойку на міцній горілці або на спирту: за об'ємом 3 частини спирту на 1 частину кореня. Такою настоянкою роблять болезаспокійливі натирання при ревматичних і невралгічних болях.

У деяких місцевостях приймають таку настоянку внутрішньо: по 5—10 крапель на 1/4 склянки води як болезаспокійливий засіб при ревматичних болях, при сильних грудних простудних захворюваннях, у тому числі й при запаленні легенів, набряках, артритах (інфекційного походження), подагрі, при захворюваннях радикулітного типу, ломоті в плечах, грудях, у кістках, суглобах. Чи можна часто приймати цей засіб, чи акумулюється отрута в організмі, як виводиться — мені невідомо. Тому ще і ще раз хочу попередити читачів проти самолікування і переступнем, і іншими, особливо ж отруйними, рослинами.

Професор М. С. Харченко зі співавторами подає таке дозування:

1. При кашлі як відхаркувальний засіб — настій або відвар чайної ложки сухого кореня на склянку води, п'ють по столовій ложці 3 рази на день.

2. Як проносний засіб – настій столової ложки кореня на склянку води, п'ють натщесерце 0,5 склянки; вказують, що в аптеці можна придбати готову настойку, яку приймають по 5 крапель 2—3 рази на день.

3. Для розтирання при ревматизмі і подагрі використовують мазь з 2 чайних ложок спиртової настоянки переступня на 1/4 склянки смальцю або підсоленого масла.

М. А. Носаль у своїх записах писав, що в деяких будинках по селах настойка кореня переступня вважалася універсальним засобом при багатьох захворюваннях, у тому числі шлункових, кишкових і навіть при венеричних. Слабким водним настоєм кореня промивали лишаї, струпи, висипки і виразки.

У розмові з покійним батьком довідався: біженці під час першої світової війни приймали краплі настоянки переступня від іспанки (грип), тифу та інших інфекційних захворювань.

З моїх записів, зроблених нізнащо: переступневі корені використовують при епілепсії; при запорах і як сечогінне, при аритмії серця, кровотечах при родах і після родів, а також при порушеннях менструального циклу; при паралічах.

Зовнішньо: настій чайної ложки сухого кореня на склянку кип'ятку (протягом години), відціджений. Ним полощуть горло при ангінах, ларингітах, хрипоті, обмивають виразки, вимочують (у теплому) пальці при панариції, роблять короткочасні компреси-примочки (не відкривати ока!) на ячмені; прикладають зволожені подушечки на вухо при отитах. Звичайно, треба берегтись і не вживати сильно концентрованого настою. Максимально допустима доза для настою мною не встановлена. Сам із користю вживав настій (30 хвилин на окропі або навіть відвар 10 хвилин на малому вогні): по одній чайній ложечці відцідженого. Вливав настій у третину склянки води і випивав таку дозу тричі на день після їжі. Для настою або відвару брав 10 г висушеного і подрібненого кореня на півсклянки води.

Але, як свідчать учені, передозування переступня викликає блювоту, кривавий понос і смерть від паралічу центрів дихання.

У той же час, як подають вчені, в деяких країнах переступень білий культивують і корені заготовляють ранньою весною. Однак перед вживанням вимочують кілька годин у холодній воді, міняючи воду через кожну годину! Відварені в солоній воді, корені їдять як овочі. За авторами — ще Діоскорид вказував: молоді, світлі корені вживаються подібно до спаржі (холодок).

Підземні весняні пагони овочевих сортів холодку, відварені, як макарони, у підсоленій воді і присмачені потертими, підсмаженими на коров'ячому маслі сухариками, є дуже хорошою дієтичною їжею.

Виходить, що вимочування розділяє (екстрагує) отруйні речовини у воду. Очевидно, що офіційні (в тому числі галенові) препарати несуть їх у бажаній формі.

Виникає ряд питань, які можуть пояснити вчені. Люди цього не знають і користуються власною емпірикою. Час мати журнал, з якого люди б дізнались про безпечне користування переступнем та й іншими подібними рослинами. Спектр корисності переступня широкий, а люди спираються тільки на свою емпірику.

Висушені шматочки коренів переступнів зберігають в окремих мішечках із засторогою — отрута. Частіше, проте, зберігають ці ліки у вигляді горілчаних або спиртових настоїв.

2.11.6. *Chamaecytisus ruthenicus (Fisch. ex Woloszcz.) Klaskowa (Cytisus ruthenicus Fisch. ex Woloszcz.)* — зіновать руська.

Рос. назва: ракитник русский.

Родина: Fabaceae (Leguminosae) — бобові.

Малюнок — таблиця XXVIII

Кущ, заввишки 60—200 см, з прямостоячими, малооблистненими, прутоподібними пагонами, що в молодшій їх частині коротко-сірувато-притиснуто-опушені, донизу голі. Листя з притиснуто-волосистими черешками, листочки еліптично-ланцетні, до основи майже клиновидні, сіро-зелені, зісподу сріблясто-сірі. Квіти ясножовті, розміщені по 3—5 у пазухах листків і зібрані в багатоквіткові безлисті колосоподібні суцвіття. Чашечка яйцевидно-трубчаста, густо і коротко притиснуто-волосиста; віночок роздільно-пелюстковий метеликовий. Плід — волохатий біб. Цвіте у V—VII.

Росте на кам'янисто-степових і степових ділянках, схилах. Поширений по всій Україні.

Усі частини, особливо насіння, містять алкалоїди, в тому числі дуже отруйний цитозин (у листях — до 0,2 %, а в насінні — до 0,5 %). Рослина отруйна.

Для виготовлення ліків збирають трав'янисті верхівки пагонів під час цвітіння. Висушують, дотримуючись у роботі обережності як з отруйною рослиною, щоб її частки не попадали на інші рослини.

У народі прийманням слабкого настою трави тамують нестерпні болі голови; знахарі відважувались давати свої секретні лікувальні форми із зіноваті руської навіть при серцевих захворюваннях, бабуні давали шматочки рослини для лікування від сухот (туберкульоз легенів),

при жовтяниці (в тому числі, як мені вдалося встановити, інфекційній). Давали і при інших захворюваннях — при таких, що в мене викликало недовір'я в доцільності такого лікування. Рослина ця не обійдена наукою.

У фармакогнозії раніше, ніж виробляються препарати з сировини (сушеної), кожна партія перевіряється на вміст в ній діючих речовин.

У народі внутрішньо настій з одної чайної ложки сухої, не дуже подрібненої, трави на літр перевареної води кімнатної температури настоювали 1 годину. Приймали не більше як три столові ложки (добова доза): по одній столовій ложці тричі на день після їжі. Приємно, що сьогодні саме таке дозування подається і в довідниках. Алкалоїд цитозин зумовлює рефлекторне збудження дихального центру, стимулює судиноруховий центр, симпатичні ганглії і надниркові залози, що призводить до підвищення артеріального тиску.

Цитозин входить до складу відомих препаратів «Табекс», «Цититон». Перший — допоміжний засіб для відвикання від куріння та алкоголізму, другий — сприяє виведенню потерпілого з шокового стану, коллапсу (різке падіння тонусу кровоносних судин, тиску крові), для «оживлення» новонароджених тощо.

Слова бабуні-знахарки з прилокачівських лісів (Волинь), зафіксовані при зборі матеріалів ще в 30-х роках: «Цією рослиною треба добре вміти користуватись, щоб не наробити біди». І в її дозуванні я не був упевнений.

Строк зберігання сировини зіноваті руської мені невідомий.

2.11.7. *Chelidonium majus L.*— чистотіл великий.

Народні назви: бородавочник, жовтосік, глечкопар, гладушник.

Рос. назви: чистотел большой (народні — бородавчик, бородавник).

Родина: Papaveraceae — макові.

Малюнок — таблиця XXVIII

Отруйна, але й дуже популярна в народі лікувальна рослина, трав'янистий, багаторічний бур'ян. При зламі виділяє жовтий або оранжевий молочний сік. Старші рослини мають багатоголовий, червоно-бурий (всередині жовто оранжевий) корінь, від якого виростає

що кілька стебел. Вони прямостоячі, галузисті, вузлуваті, вкриті волосками, завширшки 30—70 см, іноді до 1 м. Листки зісподу голубувато-сизі, зверху ясно-зелені, ніжні чергові, довгочеренкові, глибоко-пірчасто-роздільні; верхні майже сидячі з округлими або яйцевидними, зарубчастими, при основі збігаючими, частками. Квітки золотисто-жовті на довгих квітконіжках з опадаючою дволистою чашечкою і з чотирипелюстковим віночком, звичайно зібрані в невеликі парасольки. Плід — стручковидний, двостулкова коробочка. Цвіте чистотіл у V—X. В липні на рослині можна виявити водночас і достигаючі плодики, і бутони квіток.

Чистотіл (латинська назва перекладається дослівно — дар сонця) — лікувальна рослина. Росте по засмічених місцях, частіше в затінку, біля житла, під тинами, в занедбаних парках і садах, по кладовищах, по порубках, обабіч сільських вулиць. Поширений повсюдно. Збирати траву починають наприкінці трав'яня, до кінця липня — під час більш рясного цвітіння. Дехто зрізує тільки верхівки квітучих стебел і гілок, а дехто вириває з грунту цілу рослину, очищає корені від землі, викидає нижні засохлі пожовклі листки і підвішує на горищі для просихання в провітряному місці. При повільному сушінні в погану погоду трава може чорніти. Цього не слід допускати.

Отруйність рослини пов'язана з тим, що всі її органи мають алкалоїди: трава — 0,97 -1,87 %, корені — 1,9—4,14 %. За своєю хімічною будовою вони близькі до опійних і представлені кількома групами (похідні ізохіноліну). До першої групи належать похідні нафтофенантридину: хелідонін, гемохелідонін, хелеритрин, сангвінарин, хелірубін, хелілутин. Другу групу складають алкалоїди групи протопіну, що належать в основному до алокриптохіну. Алкалоїди групи дізохіноліну (третьої групи) представлені берберіном, коптизином, спартеїном, деякими маловивченими основами. Найбільш активним з алкалоїдів є хелідонін, що саме за своєю дією близький до алкалоїдів групи опію й об'єднує в собі властивості морфіну і папаверину. Крім того, в рослинах виявлено органічні кислоти (хелідонову, яблучну, лимонну, янтарну), флавоноїди і сапоніни, каротин, барвник хелідоксантин, ферментліпазу, фітонциди.

Всяке (на власний розсуд) зловживання чистотілом (та й іншими отруйними рослинами) є злочином, тому що може легко призвести до смерті.

В народі найчастіше зустрічається вживання оранжевого соку, який виділяють свіжозірвані рослини в місцях їх поранення, перелому, розриву, зрізу. Найбільше виділяють його розламані (зрізані) корені, особливо кореневі шийки, вузли і привузля стебла (пагона, гілок) Соком цим виводять бородавки, вузлики, що нерідко формуються на руках доярок, змазуючи їх по 3—4 рази на день, зішкрябавши попередньо зашкарублість чистим ножем, протертим одеколоном чи спиртом (бородавки і лезо ножа). Свіжим соком один раз або двічі на день змазують також очищені мозолі, плями на шкірі, лишаї, сверблячі, звичайно уражені грибком місця на шкірі (на ліктях, у пахвинах суглобів, на підоймі ніг). Звідси й назва — бородавочник, чистотіл. Запалення ясен і тканин, що оточують зуби, призводить часом до хитання зубів, а то і випадання. Лікарі визначають хворобу — парадантоз. Лікуються від неї змазуванням ясен і зуба настоянкою чистотілу (2 чайні ложки на 6 чайних ложок міцної горілки; або одна столова ложка подрібненої сухої трави (з коренем) на 8 столових ложок 70 % спирту). Таку спиртову настоянку розчиняють (1:1) перевареною водою і цим розчином лікуються шляхом полоскання рота і витримування його (хвилину) в роті. Тим же розчином по селах лікуються від канділом (хвороба, викликана дріжджеподібним грибком). Дуже ефективно.

Ф. І. Мамчур відзначає хороші результати лікування соком чистотілу звичайного папіломатозу гортані у дітей (спосіб внутрішнього і зовнішнього застосування).

Для лікування ран, які довго не загоюються, виразок з так званим диким м'ясом, у тому числі й злоякісних, застосовують таку мазь: беруть за об'ємом 2 частини свіжої трави чистотілу, 2 частини тільки-но зацвітаючих верхівок звіробою (2.1.28), 1 частину свіжої трави росички (2.4.4) і 1 частину квіток нагідок (2.1.13), вилущених з суцвіть-кошиків. Розтирають усе це дрібно, додаючи трохи соняшникової олії, і цією маззю змазують виразки, особливо ті, що довго не загоюються; просякнутими нею шматочками (марлею) роблять тампони.

Місця, уражені лускатим лишаєм (псоріаз), М. А. Носаль рекомендував лікувати теплими примочками з відвару трави чистотілу (4 столові ложки порізаної трави — влітку сирої, а взимку висушеної — на 1 літр води). Псоріаз у народі лікують також ваннами: 4 жмені порізаної висушеної трави на каструлю води (4 л). Відвар цей вливають у ванну. (Про лікування від псоріазу

народними методами маю намір викластн в іншій праці. Певні відомості подавав уже в своїх публічних лекціях та популярних публікаціях, ділився відомостями з лікарями.)

У медичних статтях кінця минулого століття і в п'ятдесятих роках поточного писалось про чистотіл як про профілактичний і лікувальний засіб від раку. Це прижилось серед інтеліґенції і, очевидно, чуткою передалось на села. На мій погляд, до «всесвітнього чуда» це не призвело. Однак залишу ці матеріали для спеціалістів (як із псоріазом, раком та і з даними про інші хвороби й лікування, підказаними мені народними травознаями). Тут згадаю лише те, що для лікування від раку беруть 6—10 г висушеної трави чистотілу на півлітра окропу, доводять до кипіння, настоюють і приймають тричі на день по третині склянки, або по 1 столовій ложці 4 рази на день. Такий же напар, у тій же дозі, але по 2—3 дні на місяць вважають профілактичним засобом від раку. Для цього користуються також соком, вичавленим з помитої чистої рослини з коренем (не користуватися листям, на якому є білі плями від ураження грибком). Беруть чайну ложечку соку на півсклянки перевареної води і випивають один раз у тижні.

Дехто для лікування раку рекомендує приймати по півсклянки на день напару-настою (чаю) з чистотілу і тричі на день по шматочку, грамів до 10, алое (кімнатного вазона); розжовують, висмоктують сік і все це ковтають. Але щодо алое — цього визнаного наукою біостимулятора — погоджуюсь із думкою деяких лікарів, які кажуть жартома: алое не розбирається і може стимулювати розмноження не тільки здорових клітин, але й ракових. Справді ж ракова клітина швидко розмножується, але не диференціюється на окремі здорові функціональні клітини окремого типу тканини.

А взагалі — чистотіл заслуговує окремої монографії...

У народі можна зустрітися при лікуванні раку із вживанням чистотілу внутрішнього в надто завищених дозах. Гадаю, що можна погодитися з дозою: 1 повна столова ложка подрібненої сухої трави (це 2—3 г) на повну склянку кип'ятку; настоювати дві години. Приймають по 1/3 склянки (не більше) теплим, за годину до їжі, тричі на день, протягом 20—30 днів.

Наведу дозування, рекомендоване іншими авторами:

1. І. В. Стахів зі співавторами. Настій 2,0 г трави чистотілу на 200,0 г окропу, по 1 столовій ложці 3 рази на день, за 30 хвилин до їжі.

2. В. С. Ягодка. Відвар 10,0 г рослини на 200 мл кип'ятку, по 1 столовій ложці, 1/3 склянки 3 рази на день.

3. Е. А. Ладиніна, Р. С. Морозова. Настій 2 ·х чайних ложок трави на 1 склянку окропу — добова доза для прийняття всередину.

М. А. Носаль писав про вживання в народі настою трави чистотілу при хворобах печінки і жовчного міхура як жовчогінне, особливо при жовтяниці і жовчних каменях. Він сам у цих випадках рідко користувався самим тільки чистотілом як жовчогінним засобом, вважаючи, що для цього є більш безпечні жовчогінні рослини, але включав його у відповідні збори рослин.

Настій з 1 столової ложки на склянку кип'ятку, по 1/3 склянки тричі на день, він рекомендував як болезаспокійливий засіб при судорогах, болях у грудях, при задишці, докучливо-болісному, у тому числі й астматичному, кашлі, простуді. Пють тоді по кілька ковтків, але частіше. Випивають не більше склянки за добу. Доводилось чути в народі переконливі рекомендації напару чистотілу при болях у шлунку, запорах, при захворюваннях селезінки і навіть від ревматизму. Випивати більше склянки за добу може бути небезпечним; випадково можна взяти частину рослини, де скупчено більше алкалоїдів, що викликають при зайвій дозі втрату чутливості, паралічні прояви.

Дані народного лікувального використання чистотілу переплітаються з даними офіційної медицини досить тісно. Доцільно згадати про використання чистотілу при таких хворобах: катаракта, трахома, ячмінь, головні болі (мігрень), нервові збудження з судорожними станами, епілепсія; зубний біль; гострі респіраторні захворювання; запори; геморой; жовчні камені; холецистит, дискенезія жовчних шляхів, печінкові кольки, хвороба Боткіна, ниркова водянка, камені сечового міхура; отруєння неякісними харчами; коронарна недостатність, стенокардія; системний червоний вовчий лишай; деякі венеричні хвороби; водянка живота. Все це переконує: в сучасному стані нестачі ліків чистотіл заслуговує науково-практичної медичної монографії.

Зберігають траву в окремих мішечках. На жаль, висушений втрачає лікувальні якості. Невільно забувати,

що чистотіл — отруйна рослина. Без лікарів з ним ніяк не обійтись, але й лікарі повинні мати і найновіші, достовірні наукові дані, висновки.

2.11.8. *Conium maculatum L.* – болиголов плямистий.

Народні назви: болиголов крапчастий, свистулина, свистульник, вонючка.

Рос. назва: болиголов пятнистый (омег пятнистый).

Родина: Apiaceae (Umbelliferae) — зонтичні.

Малюнок — таблиця XXVIII

Це одна з найотруйніших трав'яниста дворічна рослина. В перший рік розвиває пучок прикореневих листків. У цьому стані іноді й плутають її з петрушкою, що дуже небезпечно. Особливо легко помилитися дітям, коли грядка чи рядок з петрушкою розміщені в забур'яненому місці, де часто росте по сусідству і болиголов. Усі частини рослини смердять мишами. Схожий на петрушковий і корінь її. Це все і буває причиною отруєння болиголовом. На другому році розвивається галузистий пагін, який на доброму ґрунті сягає 2 м заввишки (звичайно 70—150 см). Стебло голе, борозенчасте, із синюватим нальотом, вкрите поздовжніми рисочками, що внизу зливаються в червонувато-бурі плями. Міжвузля стебла дудчасті. Діти іноді роблять з цього свищики і цяркавки та беруть у рот, що дуже небезпечно. Листки голі, на довгих черешках, пірчасті, з малими піхвами та яйцевидно-овальними, пірчасто-надрізаними листочками. Плоди (насіння) округло-яйцевидні, ребристі (отруйні).

Цвіте з V до кінця IX. Росте як бур'ян на запущених городах, засмічених місцях, у садах, по берегах, іноді на перелогах.

Збирають листки на початку цвітіння і нестигле насіння разом із зонтиками. Коли зонтики висохнуть, насіння легко осипається.

У народі знають сильну отруйність усіх частин цієї рослини і приймають у дуже малих дозах, переважно краплями, у вигляді спиртової (або горілчаної) настойки. Беруть за об'ємом 2 частини суміші листків і насіння на 4 частини спирту (горілки). Настоюють 15 днів і проціджують. Приймають по 2 краплі на 1 столову ложку

води не більше 5 разів на день, запивають водою. Користуються настойкою при сильних нестерпних болях у шлунку і кишечнику, а також при запорах, затриманні сечі, припиненнях місячного при недокрів'ї, судорожному кашлі.

Зовнішньо де-не-де роблять обклади припарки на болючі місця з настоянки листя (обливають його крутим кип'ятком, настоюють до вистигання, змочують серветки з полотна, якими обкладають болючі місця). Навіть при такій допомозі хворому людина, яка робить аплікації, через якийсь час відчуває певну втрату чутливості на верхівках пальців та долонях. Після роботи з болиголовом руки треба ретельно, кілька разів, вимити господарчим милом.

Наукою з'ясовані як причини сильної отруйності болиголова плямистого, так і його лікувальних властивостей. Встановлено, що за біохімічним вмістом рослина несе в собі дуже отруйні алкалоїди, а з них у першу чергу коніїн, що має нікотиноподібну і курареподібну дію. Він викликає в скелетному м'язі ефекти, подібні до ацетилхоліну, або навпаки, проявляється його антагоністична дія до останнього. Малі й середні дози підвищують артеріальний тиск, посилюють скипання крові та роблять частішим ритм серця. Коніїн викликає спочатку збудження, а далі зупинку дихання. Інші алкалоїди рослини за дією схожі з коніїном, але відзначаються меншою токсичністю.

Болиголов застосовують у народній медицині як заспокійливий протисудомний і болезаспокійливий засіб. У плодах рослини є до 2 % алкалоїдів – це багато! Крім коніїну, з плодів виділено ще ряд алкалоїдів. Крім них — жирна олія, до складу якої входять гліцериди петроселінової і петроселідинової кислот. У листях знайдені алкалоїди (до 0,1 %), ефірну олію — (до 0,08 %) і кавову кислоту. З квіток виділені: кверцетин і кемпферол.

У зелених частинах виявлені ще й дубильні речовини, вітамін С, каротин. Особливо отруйними є зелені плоди. В місцях поширення болиголова часті отруєння великої рогатої худоби.

В літературі є відомості про те, що давні греки соком з болиголова труїли злочинців, засуджених на страту. Твердження про те, що болиголовом отруївся Сократ, на мій погляд, помилкове. З юнацтва чув, що цей славетний філософ отруївся не болиголовом, а родичем його — цикутою отруйною.

В «Атласі лікарських рослин» подається, що болиголов плямистий застосовується в народній медицині як заспокійливий, протисудинний і болезаспокійливий засіб при хворобливих станах, що супроводжуються судомами або спазмами внутрішніх органів: хореї, епілепсії, судорожному кашлі, мігрені. (Хорея — від грецького слова, що означає танок — захворювання нервової системи, що супроводжується зайвими, надмірними, некоординованими рухами, сіпаннями). Екстракт і пластир застосовують зовнішньо як знеболюючий засіб.

Пам'ятається, що на Рівненщині вживали горілчану настоянку листя болиголова краплями при діагнозі: рак. Раніше ніде не публікував цього, бо сам не вірив в ефективність, а по-друге — отрута ж страшна. І ось — 1990 рік, передача у «Вечірньому віснику» по телебаченню про шановного травознай, який успішно лікує від раку болиголовом плямистим. Усе чекав наукових коментарів на цей виступ. Та де там! Мабуть, доведеться препарати з методикою нашого травознай виписувати з Австрії або з Японії — за валюту. А скільки ж таких «патентів» криється в безплатній народній «клініці»? Зараз є надія на те, що це якось не загубиться. Без наукової перевірки, довільно пробувати з болиголовом та з подібними рослинами — це злочин: чи то на собі, чи на інших — однаково.

Листя, квіти, насіння (зелене та дозріле) зберігають в окремих пакетах, настоянку у скляних аптечних пляшечках.

2.11.9. *Consolida regalis S. F. Cray.* Ботанічні синоніми: Consolida arvensis (L.) Opiz., Delfinium consolida L.— сокирки польові.

Народні назви: синевода, зозулині черевички.

Рос. назви: живокость полевая, рогатые васильки, гипорник посевной.

Родина: Ranunculaceae — жовтецеві.

Малюнок — таблиця XXVIII

Однорічна, отруйна, трав'яниста рослина, завишки 15—50 см. Стебло волотисто-галузисте, несе кілька квіткових волотей. Листки трояко- і більше розсічені на вузькі лінійні частки. Квітки сині, рідше рожеві, ще рідше — білі, зі шпоркою; віддалено нагадують

сокирку. Росте на полях у посівах (більше озимих), на парах, перелогових землях і на засмічених місцях. Бур'ян. Насіння його часто засмічує зерна хлібів, отруйне.

За біохімічним складом в усіх органах рослин є отруйні алкалоїди, що мають курареподібну дію; особливо отруйне насіння, де до 1,04 % алкалоїдів: дельсолін, делькозин, консолідин та інші. Найбільша кількість алкалоїдів у листях (до періоду плодоношення), у стеблах — до періоду початку квітування. У надземній частині, крім алкалоїдів, виявлено аконітову кислоту, глікозиди, в квітах — синій антоціановий барвник і жовтий барвник кемпферол. Алкалоїди сокирок польових в експерименті викликають сповільнення серцевої діяльності, падіння кров'яного тиску, діють на нервову систему, паралізуючи судинно-руховий центр і дихання. Препарати з надземної частини діють заспокійливо, болеспинно і протизапально.

В насінні — близько 28,5 % жирної олії. Порошок з насіння застосовують як інсектицид.

Збирають у народі траву без кореня влітку під час квітування.

Для мене ця рослина дотепер залишається загадкою з багатьма невідомими. Тому наведені нижче відомості щодо дозування в народі — аж ніяк не рекомендації для довільного користування цією рослиною, а скоріше прохання до науки про допомогу. Це її завдання — з'ясування безпечних доз і методики використання. Впевнений у тому, що серед травознаїв-практиків є відомості про те, які можуть підказати науці конкретні вирішення.

А зараз — поміркуємо, обміняємось даними, спостереженнями, успіхами, невдачами, сумнівами.

Про сокирки польові М. А. Носаль писав: застосовують їх у народі у вигляді напару (настою, чаю) до 20,0 г на 1 л води (не більше 3-х склянок на день) при збільшенні печінки, при жовтяниці, при загальному поганому стані шлунково-кишкового тракту, при хворобах сечостатевих органів. З такого ж напару роблять примочки на запалені та нагноєні очі. Такий настій пили у деяких місцевостях при венеричних хворобах.

Факти є фактами, але таке дозування сокирок, за моїми теперішніми міркуваннями, є небезпечне. Справа в тому, що висушена квітуча рослина може потрапити в набрану для настою дозу, маючи різну силу дії. Адже вона може бути зібрана частково вже з насінням, в різні

фазн розвитку, зірвана із жирних або бідних, сухих грунтів, у різну погоду, в різну пору доби і т д. Ще: від співвідношення сонячних і хмарних днів під час розвитку рослини залежить кількісний та якісний вміст алкалоїдів (отруйності). Врахувати це все, аби зробити аналізи і, згідно з даними їх, визначити дозу (і т. п.), люди, звичайно, не мають можливостей. Звідси й небезпека не тільки зашкодити собі, але й отруєння. Це в певній мірі стосується всіх отруйних рослин.

Вихід? Вихід — один: приймання точно визначених за номенклатурою і дозуванням препаратів з рослин — лише за призначенням лікаря.

Ну, а далі починається суцільне «але...». А чи є такі ліки в аптеках? Як на сьогодні, то здебільшого немає. А чи випише лікар рецепт, коли він знає, що ліки відсутні в аптеках, а хворий — попри все, з підключенням усіх можливих (і неможливих — йому ж погано!) «стимуляторів»,— все-таки пратне дістати цю панацею (це наша страшна реальність боротьби «єдностей і протилежностей»). Але потрібен «його величність — Рецепт». А сокирка? Сокирка — ось тут вона, під ногами... І людина, змучена хворобою, зневірена, наодинці зі своєю бідою, таки вдається до сокирки й іншого, їй спорідненого гурту «підніжної» допомоги. Повір, читачу мій, знати повсякчас про це — дуже важкий морально-фізичний тягар для кожного травозная, відповідального перед собою і людьми!

Мужі державні наші! Апелюю всім своїм єством до вас! Благаю! Здійсніть якнайшвидше впровадження нових фітофармоформ, візьміть від нас, травознаїв, поки ми ще живі, поки в змозі віддати те, що знаємо! Навчайте майбутніх лікарів і нашому досвідові. Трохи більше порядку, організованості і насамперед розуміння і бачення болі людської та своєї відповідальності!

Роки мої, досвід мій, вважаю, дозволяють викласти в цій роботі окремі відомості, при яких хворобах (крім поданого вище) може вірогідно виявити доцільне користування сокирками. І все це в першу чергу — до уваги дослідників.

Сокирок польових не треба так уже й боятись та від них відмовлятись, тому що травознаї вживають їх і окремо, і включають у відповідні суміші лікувальних рослин у залежності від захворювання людини. Але треба конче знати висновки науки щодо медичного дозування. В народі ж (за моїми записами і після тривалого опрацювання) користуються так:

1. 20,0 г висушеної рослини настоюють в одному літрі крутого окропу протягом ночі. Вживати допустимо не по одній склянці, як було подано вище, а по столовій ложці настою, розведеного в півсклянці теплої води. Пити 3—4 рази на день, щоразу через хвилин 20—30 після їжі.

2. Настій. Дві чайні ложки сухої трави залити (краще у термосі) склянкою переварсної води кімнатної температури. Приймати по третині склянки теплим (підігрітим) три рази на день, через хвилин 20 –30 після їжі.

3. У настоянку з двох столових ложок висушеної трави на 250 мл горілки протягом 3 днів доливається ще 250 мл перевареної води. Далі настоюється (зберігається у безпечному місці). Цієї настоянки береться одна чайна ложка на чверть склянки теплої води, приймається до 3 разів на день після їжі.

Хотілося б вірити в те, що мої рекомендації після вивчення дослідниками, з можлнвими чи необхідними модифікаціями, одержать санкціонування наукою й органами охорони здоров'я.

Крім згаданих вище хвороб, за моїми записами, які я вєду здавна, є дані про вживання сокирок польових при артритах, туберкульозі кісток суглобів; при хворобі Боткіна, певних нефритах, у тому числі хронічних; циститі, уретриті; при бородавках у сечовому міхурі (папіломатоз), навіть при венеричних хворобах, а також при отруєнні недоброякісними харчами, захворюваннях очей (іріт — райдужної оболонки очей); навіть від наслідків переляку у дітей (спазми).

За літературними даними, сокирки діють заспокійливо, сечогінно і глистогінно. Дози і способи вживання — в залежності від хвороби, особливостей пацієнта.

У медицині використовують препарати з дуже отруйних видів. Деякі з них у нас вирощують у квітниках як декоративні рослини. Вітчизняні курареподібні препарати з них: елатин (таблетки), кондельфін (таблетки), мелліктин-гідройодит метил-лікаконітину (таблетки), дельсимін (ампули), що їх лікарі відповідно до захворювання призначають при дуже тяжких ураженнях головного та спинного мозку та при інших хворобах.

Суху траву сокирок у народі зберігають окремо, загорнувши в папір, у мішечку.

Строки зберігання мною не встановлені. Гадаю, 2—3 роки.

2.11.10. *Convolvulus arvensis L.* — березка (берізка) польова, новійка, в'юнок, повуйка.

Рос. назви: вьюнок полевой, березка.

Родина: Convolvulaceae — березкові.

Малюнок — таблиця XXIX

Трав'яниста багаторічна рослина із сланким і витким стеблом, завдовжки 30—80 см, із дзвонкуватими рожевими або рожево-білими, зібраними по 2—3, квітками. Листки на довгих черешках, довгасто-ланцетні або довгасто-яйцевидні з серцевидно-стріловидною основою, цілокраї. Цвіте з VI до кінця IX. Росте як бур'ян на полях, особливо в погано оброблених городах, на сухих луках, по межах і т. д. Поширена скрізь.

Отруйна рослина, але в народі отруйність її не підкреслюється. У сумішах з іншим зіллям влітку беруть берізку часто у великій кількості для корму свиням. Ніяких ознак отруєння не помічали.

Однак, це не означає того, що внутрішньо берізку можна приймати без обмежень. Є твердження про те, що висушена рослина втрачає свої лікувальні якості, тому з неї частіше виготовляють настоянки. Декотрі вчені підкреслюють небезпеку отруєння коней різними видами в'юнків, у тому числі й берізкою польовою.

Біохімічний склад. Згідно з даними різних наукових джерел, у рослині містяться різні алкалоїди (найбільша кількість у насінні). В надземних органах є флавоноїди, каротин, сапонін, аскорбінова кислота, токоферол, глікозид конвольвулін, дубильні речовини, протеолітичні ферменти; в насінні до 47 % жирної олії. Сушеної берізки для лікувальних цілей не заготовляють, бо в сухому стані вона втрачає свої лікувальні властивості. Через те частіше вдаються до виготовлення горілчаної або спиртової настоянки свіжої трави або її квіток. Для цього беруть 2 частини (за об'ємом) трави з квітками або самих квіток берізки, заливають 4-ма частинами (за об'ємом) 70° спирту.

Настоюють 15 днів, фільтрують і зливають у пляшечку. Одну столову ложку цієї настоянки розводять у півсклянці перевареної води і використовують для примочок і компресів до ран як загоюючий засіб. З цією ж метою використовують вичавлений з листя або цілої свіжої, зірваної ранком, рослини (а квіток — вдень) сік. Ним зволожують чисті шматочки і прикладають до рани.

Цей сік часом розводять невеличкою кількістю перевареної води.

Напар-чай з кореневища, кореня (чайна ложка на склянку кип'ятку) вживали іноді як проносний (при запорах) і, певною мірою, як сечогінний засіб.

Із моїх нових записів (від народних травознаїв) про доцільність вивчення, використання берізки польової: для лікування при жовчнокам'яній хворобі (як компонента в сумішах лікарських трав), а також при поганому зсіданні крові (кровотечі) та при гепатитах.

Професор біолог В. І. Комендар інформував про використання берізки польової у вигляді відвару при запаленні верхніх дихальних шляхів, з квітів її — при зомлінні. Наукова медицина більше схиляється до використання не цього виду берізки, а берізки шерстистої (в'юнок шерстистий — Convolvulus subhirsutus Regel et Schmalh., що росте в Південному Казахстані, Узбекистані, Таджикистані та Туркменії). Препарати з нього: тропацин, конвокаїн та інші. Конвокаїн призначають лікарі як анастетик, а пропацин — при хворобі Паркінсона, виразковій хворобі, бронхіальній астмі та в інших випадках спазму гладкої мускулатури.

2.11.11. *Corydalis solida (L.). Clairv. (C. Halleri Wild.), Corydalis bulbosa (L.) DC)* — ряст ущільнений.

Рос. назва: хохлатка уплотнённая (хохлатка Галлера), ряст.

Родина (тепер): Fumariaceas — руткові (макові).

Малюнок — таблиця XXIX

Дуже отруйна, багаторічна трав'яниста рослина, з негалузистим стеблом, завширшки 15—25 см, формує корінь у вигляді щільної підземної бульби (на відміну від інших видів рястів — з бульбою або без бульби). Листки ніжні дво-,трійчасті, з надрізаними часточками. Квіти малі, ясно-пурпурові (червонувато-лілові), зібрані в густе багатоквіткове одиночне невелике чубате («хохлате») грono. Цвіте рано навесні, тобто наприкінці березня і в квітні, при пізній весні — і в травні.

Росте в листяних лісах, серед ліщини, під кущами. Зустрічається в старих парках, вологих приліссях, най-

частіше на перегнійних, темних або чорноземних грунтах.

Інший вид, який використовують знахарі,— Corydalis cava (L). Schweigg et Koerte — рясt порожнистий. Бульба його порожниста. Квіти пурпурові, рожеві або білі. Ділянки листя клиновидні, спереду зубчаті. Цвіте у IV—V. Росте і поширений по всій Україні, крім Лівобережного Степу і Криму. Подібні види: C. intermedia (L) Merat (C. fabacea Pers.) — рясt проміжний, із малочисельними, дрібними рожевувато-фіолетовими квітами, і C. marschallana Pers. р. Маршалла з блідо жовтими квітами — зустрічається у Лісостепу. З лікувальною метою використовують ці рослини в народі (знахарі і травознаї), зібрані з коренем під час квітування, а частіше — бульби, які викопують влітку, висушують з осторогою (бо ж отрута!), після чого зберігають у мішечках, у схованці.

Цю рослину я б назвав типово знахарською, секретною. Про неї неохоче розповідають, але разом з тим випадки застосування її досить різноманітні.

У глечики ємкістю 2,5 л кладуть 2 цілі рослини з перерізаними на дві половини бульбами. Мочать у перевареній воді кімнатної температури цілу ніч, а вдень як ліками користуються водою, в якій мокли рослини (чи тільки бульби) рясту. П'ють ковтками з перервами (склянку або дві на добу). Дехто робив горілчаний міцний настій порізаних бульб і лікував хворих краплями — 3—5 (а то і до 15) на півсклянки води двічі на день. Лікують також і порошками розтертого шматочка сухої бульби в дозі «на кінчику ножа», випиваючи його з півсклянкою води тричі на день. Але і це небезпечно!

Застосовували цей засіб при нервових шоках, переляках, істеричних припадках, навіть при епілепсії, припадках агресивного божевілля (поять насильно) і подібних проявах. В українському народі є вислів «трясця трясе» — не ототожнювати з приступом малярії! Це буває при сильному нервовому потрясінні, але є і хвороба паралічного типу «трясучка», коли мимовільно трясуться руки, ноги, голова (паркінсонізм — хвороба Паркінсона — тремтячий параліч). При цих хворобах теж користуються рястом. І багато років...

З відомих мені літературних джерел знаю, що рясти багаті отруйними алкалоїдами — до 5 % у бульбах. Важливіші з них — бульбокапнин — уже вживаються в клініках нервових захворювань при паркінсонізмі та

ТАБЛИЦЯ XVII.

Груша звичайна *(1)*. Робінія звичайна *(2)*. Бузина трав'яниста *(3)* Смілка звичайна *(4)*. Золотушник звичайний *(5)* Туя західна *(6)* Козельці *(7)* Фіалка запашна *(8)*

ТАБЛИЦЯ XVIII.

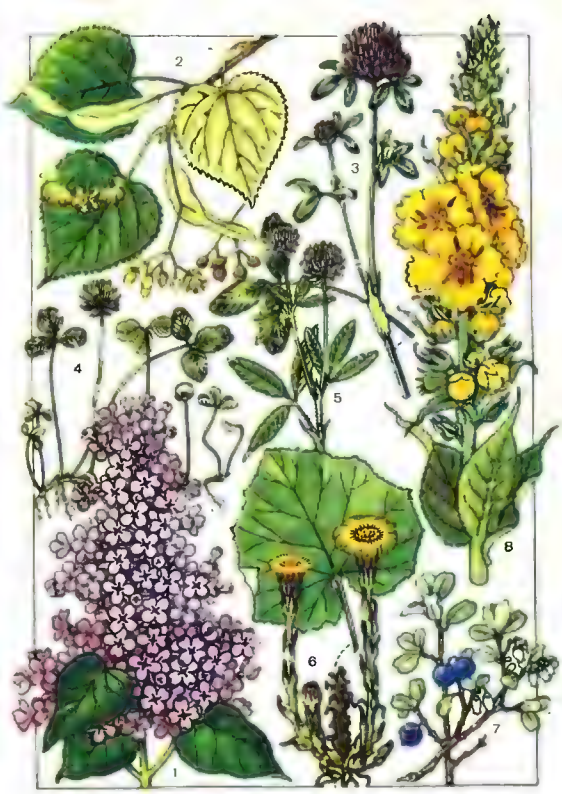
Вільха чорна *(1)*. Аніс *(2)*. Стокротки багаторічні *(3)*. Росичка круглолиста *(4)*. Грабельки звичайні *(5)*. Миколайчики польові *(6)*. Гречка їстівна *(7)*. Герань кривавo-червона *(8)*.

ТАБЛИЦЯ XIX.

Гравілат міський *(1)*. Оман високий *(2)*. Мальва лісова *(3)*. Буркун лікарський *(4)*. Мак дикий *(5)*. Залізняк бульбистий *(6)*. Бедрянець ломикамінь *(7)*.

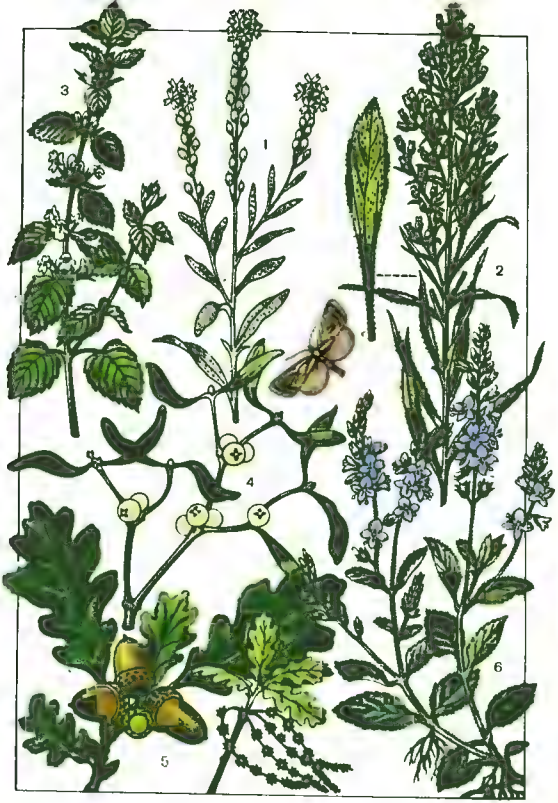
ТАБЛИЦЯ XX

Сосна звичайна *(1)*. Тополя дельтолиста *(2)*. Первоцвіт весняний *(3)*. Медунка лікарська *(4)*. Шалфія лікарська *(5)*. Буяни чорна *(6)*. Живокіст лікарський *(7)*.



ТАБЛИЦЯ XXI.

Бузок звичайний *(1)*. Липа *(2)*. Конюшина лучна *(3)*. Конюшина повзуча *(4)*. Конюшина гірська *(5)*. Підбіл звичайний *(6)*. Буяхи *(7)*. Дивина густоквіткова *(8)*.



ТАБЛИЦЯ XXII.

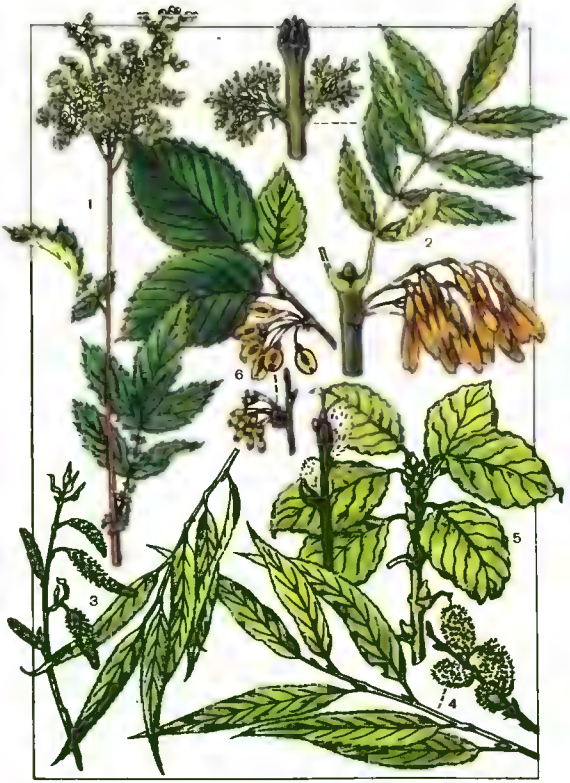
Гикавка сіра *(1)*. Злинка гостра *(2)*. Меліса лікарська *(3)*. Омела біла *(4)*. Дуб *(5)*. Вероніка лікарська *(6)*.

ТАБЛИЦЯ XXIII.

Адокса мускусна *(1)*. Гіркокаштан звичайний *(2)*. Лопух справжній *(3)*. Лопух павутиннстий *(4)*. Полини Боже дерево *(5)*. Череда трироздільна *(6)*. Чистяк *(7)*

ТАБЛИЦЯ XXIV.

Вербозілля лучне *(1)*. Вербозілля звичайне *(2)*. Шовковиця чорна *(3)*. Комонник лучний *(4)*. Кропива дводомна *(5)*. Фіалка триколірна *(6)*. Нетреба звичайна *(7)*.

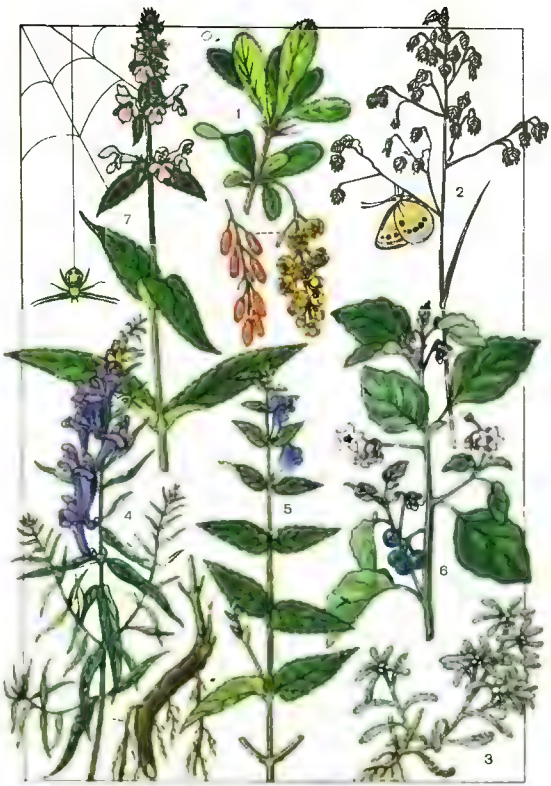


ТАБЛИЦЯ XXV.

Гадючник оголений *(1)*. Ясен звичайний *(2)*. Верба біла *(3)*. Верба прутовидна *(4)*. Верба козяча *(5)*. В'яз *(6)*.

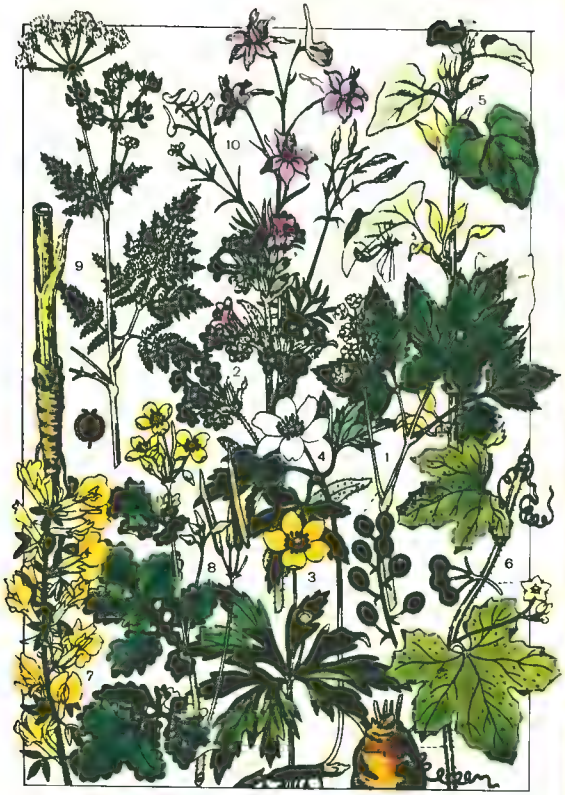
ТАБЛИЦЯ XXVI.

Адоніс (горицвіт) весняний *(1)*. Конвалія травнева *(2)*. Глід криваво-чашечковий *(3)*. Собача кропива *(4)*. Синюха голуба *(5)*. Валеріана лікарська *(6)*.



ТАБЛИЦЯ XXVII.

Барбарис звичайний *(1)*. Трясучка середня *(2)*. Сухоцвіт багновий *(3)*. Шоломниця байкальська *(4)*. Шоломниця звичайна *(5)*. Паслін чорний *(6)*. Чистець болотяний *(7)*.

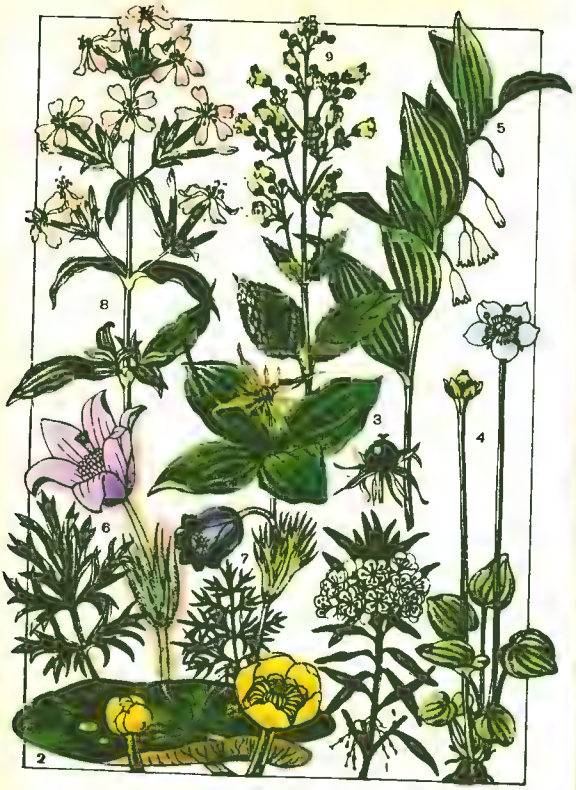


ТАБЛИЦЯ XXVIII.

Актея колосиста *(1)*. Воловик лікарський *(2)*. Анемона жовтецева *(3)*. Анемона лісова *(4)*. Хвилівник *(5)*. Переступень білий *(6)*. Зіновать руська *(7)*. Чистотіл великий *(8)*. Болиголов плямистий *(9)*. Сокирки польові *(10)*.

ТАБЛИЦЯ XXIX.

Березка польова *(1)*. Ряст ущільнений *(2)*. Ряст порожнистий *(3)*. Вовчі ягоди звичайні *(4)*. Дурман звичайний *(5)*. Щитник чоловічий *(6)*. Козлятник лікарський *(7)*. Дрік красильний *(8)*. Блекота чорна *(9)*.

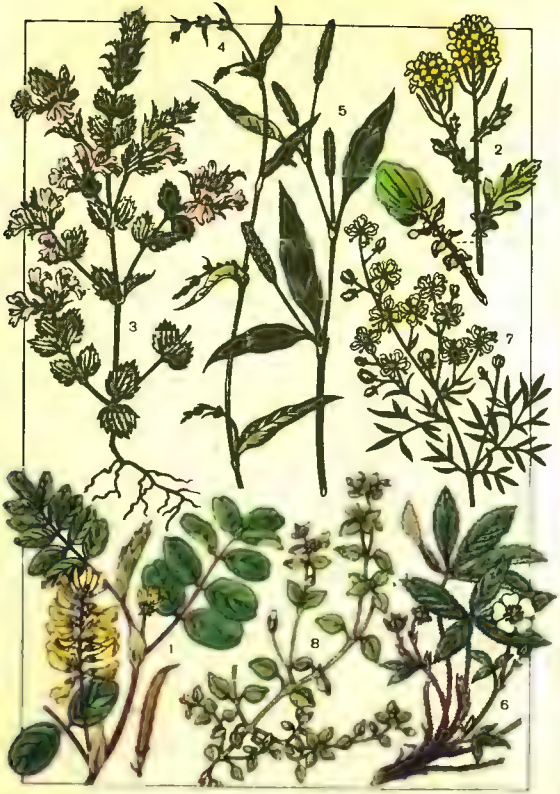


ТАБЛИЦЯ XXX.

Багно звичайне *(1)*. Глечики жовті *(2)*. Вороняче око звичайне *(3)*. Білозір болотяний *(4)*. Купина лікарська *(5)*. Сон-трава широколиста *(6)*. Сон-трава чорніюча *(7)*. Мильнянка лікарська *(8)*. Ранник вузлуватий *(9)*.

ТАБЛИЦЯ XXXI.

Очиток їдкий *(1)*. Паслін солодко-гіркий *(2)*. Рутвиця орликолиста *(3)*. Рутвиця мала *(4)*. Чемериця біла *(5)*. Барвінок малий *(6)*. Барвінок трав'янистий *(7)*.



ТАБЛИЦЯ XXXII.

Астрагал солодколистовидний *(1)*. Суріпиця звичайна *(2)*. Очанка лікарська *(3)*. Гірчак перцевий *(4)*. Гірчак почечуйний *(5)*. Перстач білий *(6)*. Рута садова *(7)*. Зірочник середній *(8)*.

інших хворобах, що супроводжуються гіперкінезами (мимовільні рухи при органічному і функціональному порушенні нервової системи) та підвищеним м'язовим тонусом. Він знижує умовнорефлекторну діяльність, підвищує сльозо- і слиноточу, сповільнює перистальтику кишечника. Алкалоїд ізопордин за дією схожий із бульбокапнином. Коридин діє заспокійливо на центральну нервову систему. Коритуберин, корикавин і корикавамин виявляють збудливу дію, підвищують рефлекторну збудливість. Коридалин, корибульбин та ізокорибульбин знижують кров'яний тиск, пригнічують серцеву діяльність та розширюють периферійні судини.

Гадаю, що зрозуміло всім, що ці алкалоїди приймаються за призначенням лікаря у різних препаратах, під суворим контролем лікаря.

2.11.12. *Daphne mezereum L.*— вовчі ягоди звичайні, вовче лико.

Рос. назва: волчеягодник обыкновенный, волчье лыко.

Родина: Thymelaceae — тимелеєві.

Малюнок — таблиця XXIX

В Україні ботаніки відмічають наявність п'яти видів роду вовчі ягоди. Всі вони вимагають пильної охорони свідомістю, культурою, законом.

Вовче лико звичайне — це кущ, заввишки 30—150 см, який зацвітає в III—IV. Квітки рожеві, запашні — пахнуть вином, сидять невеликими пучками по боках верхівок гілок і звичайно з'являються до листків. Однак при цвітінні на кінцях гілочок є вже розвинуті верхівкові листяні бруньки. Кора жовтувато-сіра, зморшкувата. Старші гілки голі, молоді — опушені. Листки обернено-довгасто-ланцетні, до основи звужені в короткий черешок, зібрані більше на кінцях гілок. Плід — соковита, однонасінна ягода (костянка); дозрівають в VI –VII.

Хоч саме вид вовче лико звичайне в Україні ще тільки однією ногою у Червоній книзі, але є підстави думати, що невдовзі може зникнути назавжди. Причина не лише в лікувальних якостях, певною мірою «винне» і напрочуд красиве цвітіння рослини.

Зустріти цю рослину можна в лісових районах Карпат, Росточчя-Опілля, Полісся, Правобережного Лісостепу, В Лівобережному Лісостепу — дуже рідко.

Збирають, зрізуючи верхівки квітучих гілок, а також навесні — кору гілок, восени — стиглі ягоди. При збиранні кори незахищеними (рукавичкою) руками можуть з'явитися пухирці, виразки. Навіть пил сухої розм'ятої кори при вдиханні викликає запальні процеси слизової носа, очей. Ягоди менш отруйні (їдять птахи). Збирають їх восени, частіше стиглими і сушать на папері.

Біохімічний склад. Найбільш отруйним началом є глікозид дафнін, і насамперед, смола мезерин, що наявна у корі. При поїданні ягід (це і далі подаю за В. В. Телятьєвим) спостерігається сильна печія у ротовій порожнині, запалення горла; 10—15 ягід є смертельною дозою для дітей. Смерть супроводжується судорогами і кривавим поносом. Протиотрутою є ковтання льоду, морфій і — зрозуміло — якнайшвидша доставка потерпілого до лікарні. У плодах виявлено ефірну олію, гіркі і забарвлюючі речовини і речовину коккогнин. В насінні — жирна олія. У корі наявні віск, камедь, цукри, мінеральні солі, в плодах до 31 % жирної олії; у корені і плодах — комплекс оксикумаринів, тритерпенові сапоніни, флавоноїди, дубильні речовини.

З кори, порізаних на шматочки гілок, квітів готують настойки на міцній горілці: 1 частина (за об'ємом) гілок на 3 частини горілки. Настойкою роблять натирання при сильних невралгічних і ревматичних болях. Вважається болезаспокійливим і витяжним засобом. Знімає біль дуже ефективно. Ягоди (свіжі, сушені, розмочені) прикладають на нерозрізані, болісні нариви. Для натирань роблять також настойки на олії або мазі на смальці. Мазь готують шляхом змішування розтертої на мезгу свіжої кори або сухої на дрібний пил (обережно — не вдихати!) в пропорції 1 : 3 (змішують з жиром).

Горілчаною або розбавленою (водою) спиртовою настойкою гілочок з квітками вовчого лика запашного намочують шматочку або ватку і легко змазують сверблячі або пухирчасті висипки на шкірі, у волоссі, а також і при кропив'янці.

Водою, де намочувались гілки вовчого лика, жінки на селах з шепотінням і замовляннями змивали місця бешихового запалення, а також нагноєння після опіків. Для змазування брали настойку кори на олії.

Травознаї найчастіше роблять настойку із свіжого вовчого лика (або прив'ялого), але зберігають також і зв'язки верхівок гілок, загорнуті в тканину. Ховають, як отруйні ліки, особливо від дітей.

Слід пам'ятати про всі заходи обережності, які необхідні в роботі з цією отруйною рослиною: при заготівлі довго не тримати в руках, не вдихати пилу при розтиранні. Добре відразу вимити простим милом руки після роботи з нею, після натирань тощо. Настойки для натирань слід ретельно ховати, щоб ніхто випадково не покуштував.

Під час роботи секції Ботанічного з'їзду прозвучало інтригуюче повідомлення про те, що в народі успішно використовують вовчі ягоди для лікування від тромбофлебітів (це ж і у нас, на Волині, в народі знали!). Згодом прочитав, що у клініці професора Булатова одержано обнадійливі результати при лікуванні ягодами вовчого лика тромбофлебіту.

В. В. Телятьєв наводить дані, що в народній медицині рослину використовують зовнішньо як подразнюючий, відтяжний засіб і наривний засіб. Зрілі свіжі (або висушені) ягоди часом приймають усередину: по одній ягоді в день при поганому апетиті і втомленні, від атеросклерозу. Рослина зрідка використовується також при простудних захворюваннях, при туберкульозі, жовтусі, дизентерії і т. д. Ягоди застосовуються в народі і як протиглистний засіб у собак, а настоянка з ягід і кори — як інсектицидне.

Коли мене питають, як я ставлюся до вживання вовчої ягоди при таких захворюваннях, як порушення і втрата мови (заїкання), паралічі, неврити, плекситі, епілепсія, туберкульоз шкіри, червоний лишай, а подібні питання можуть бути і щодо інших отруйних рослин, замість відповіді прошу цих людей персадресувати все це вченим-дослідникам. Що накопичив народний досвід, наука має не відкидати зверхньо, а вивчати й обґрунтовувати.

Яке ж дозування ягід в народі? Є різні варіанти.

Ось один з них: 1) Одну свіжу ягоду розмазують (вичавлюють) в чашці. Кістку її виймають кінчиком ножа. Заливають півсклянки теплої води перевареної і, розбивши молотком кісточку, перекладають її у чашечку, намагаючись розтовкти її найдрібніше. Настоюють годину-дві. Все це добре збовтують і вміст чашечки випивають єдиним духом. Ще й запивають чистою

водою. Роблять це раз в день після їжі. Через два дні повторюють таке приймання. Курс лікування: до семи ягід через кожні два дні. 2) Висушену (теж одну) ягоду-костянку загортають у тканину, розбивають молотком. Розгортають, кладуть у чашечку і настоюють чотири години. Далі так, як і в 1. Так само по одній ягоді через два дні, і теж до семи ягід на курс лікування.

2.11.13. *Datyra stramonium L.*— дурман звичайний.

Народні назви: дур, смердячий дур, дурколюх, свинки, дендера, німиця, колюхи, бодяк, бісдерево.

Рос. назва: дурман вонючий, д. обыкновенный.

Родина: Solonaceae — пасльонові.

Малюнок — таблиця XXIX

Сильно отруйна, однорічна трав'яниста рослина, заввишки 30—100 см. Стебло вилчасто-галузисте, дудчасте, гладке. Листки великі, майже лопатеві, виїмчасто-зубчасті, загострені. Віночки квіток великі, білі, хвилясто-зрослі, лійковидні; чашечки трубчасті, п'ятигранні, зісподу розширені. Плід — велика коробочка, зовні з зеленими колючками. Зрілі насінники матово-чорні (сплюснуто-нирковидні). Цвіте з VI до кінця VIII. Росте на пустирях, засмічених місцях, на городах, вздовж сільських вулиць, на старих звалищах. Поширений скрізь, тепер зустрічається все рідше. Особливо багато його можна зустріти у чорноземній смузі.

Листки збирають під час цвітіння рослин, а насіння — восени з достиглих потрісканих коробочок, обережно, тобто не торкаючись руками рота, носа, очей. Після ретельно миють руки. Щороку заготовляють свіжі запаси рослини, старі залишки спалюють.

Всі органи рослини містять алкалоїди тропанової групи, з яких головними є гіосціамін, атропін, датурин, скополамін. Вміст алкалоїдів у листях 0,23—0,37 %, у стеблах 0,06—0,24 %, у коренях 0,12 —0,27 %, у квітах 0,13—1,9 % і в насінні 0,08—0,22 %. В листях наявні: ефірна олія (0,04 %), каротин (до 0,1 %), дубильні речовини 1,7 %. У насінні є жирна олія (17—25 %), до складу

якої входять гліцериди лінолової (до 45 %), пальмітинової (до 12 %), стеаринової і лігноцеринової кислот.

У народі внутрішньо вживають порошок з сушених листків у дуже малих дозах, звичайно на кінчику вузького ножа, хоч і це небезпечно, бо можна завищити дозу. Увага: найвища денна доза — до 0,3 г. В усіх випадках приймають як наркотичний засіб при легеневій задишці, судорожному кашлі, падучій хворобі, сильних шлунково-кишкових болях. Тоді вживають настойку з насіння дурману і не більше двох крапель на 1 столову ложку води на прийом. І не частіше 5 разів на день. Настойку готують так: 1 частину (за об'ємом) насіння заливають 5 частинами 70° спирту, настоюють протягом 7 днів і відфільтровують.

При запаленні очей роблять на них примочки з розведеної настойки насіння дурману: 1 чайна (до 1 столової при нагноєннях) ложка настоянки на півсклянки води.

При астматичному кашлі і при хронічних катарах дихальних шляхів злегка затягуються димом з тонкої цигарки, скрученої з потертих чи порізаних сухих листків дурману. В таких же випадках вдихають дим з тліючого на вугіллі порошку з листків дурману. Не захоплюватися, особливо не принаджуватись, бо і дим отруйний.

В офіційній медицині дурман у формі різних препаратів має широке застосування. Ось, наприклад, перелік хвороб, наведений у «Довіднику з фітотерапії» (1983 р.): астма бронхіальна, спазматичний бронхіт, невралгія, неврастенія, судороги, хорея (некоординоване сіпання тіла — захворювання нервової системи), епілепсія, німфоманія (надмірний статевий потяг у жінок), синдром Меньєра (сильне паморочення з певною втратою слуху — захворювання лабіринту вуха), морська і висотня хвороби, випадання матки, прямої кишки, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, холецистит, коліт, кольки різних органів, запор, бешиха, кон'юнктивіт. В інших медичних працях, в тому числі фітотерапевтичних, вказується ще: деякі психічні захворювання, кашлюк; при піалізмі, тобто хворобливому і тривалому напруженні статевого органу чоловіка без статевого збудження; від хворобливої сонливості; при ревматизмі, артритах, стенокардії, від деяких захворювань очей (звичайний блефарит, тобто «ячмінь»; ірит — запалення райдужної оболонки ока); від афазії (хвороба, що супро-

воджується розладом мовлення); при сильних головних болях, мігрені.

Всі варіанти використання дурману – це неоцінимі заслуги медичної науки, яка опрацювала виготовлення цілого ряду цілеспрямованих препаратів. Згадаємо, наприклад, такі: астматол, астматин, галенові препарати. Застосовують дурман звичайний і в гомеопатії для лікування від правцю (стовбняк), менінгіту, епілепсії, кашлюку.

Лікувальні форми і дозування — з фітотерапевтичних праць різних авторів:

1. Порошок листя, по 0,10—0,20 г на разовий прийом, до 3-х разів на день; настоянка з листя (1 : 10) — 1 г на прийом, до 3-х разів на день.

2. Інгаляція відваром з 20 г сухого листя на 200 мл води, ванна (20 г листя на 1 відро води); примочки з відвару (1 чайна ложка сухого подрібненого листя на півсклянки води).

3. Порошок, цигарки (дим) з сухого листя. Доза для дорослих: разова 0,2 г, добова 0,6.

4. Настоянка насіння дурману: 1 частина (за об'ємом) подрібненого насіння на 5 частин 70 % спирту, настоюють протягом семи днів. Приймання не більше як по 2 краплі на 1 столову ложку води і не частіше як 5 разів протягом дня.

5. Порошок сухого листя внутрішньо по 0,05—0,1 г одноразово, а за день до 0,25 г як спазмолітичне. Настоянка (стандартизована, аптечна) — 15—25 крапель на келишок води дорослим, 1—3 рази на день при спазмах.

Препарати мають дозування в інструкції.

Деінде, в спеціалізованих господарствах вирощують дурман індійський (Datura innoxia Mill.). Його є 4 різні форми. Плоди не розкриваються. Збирають їх на початку дозрівання (пожовтілі). З насіння (і окремо з коробочок без насіння) добувають важливу отруйну лікарську речовину — алкалоїд скополамін.

Листки і насіння дурману звичайного зберігають роздільно, надійно ховають. Строк зберігання — до 2-х років.

2.11.14. *Dryopteris filix mas (L) Schott.* — щитник чоловічий, чоловіча папороть, сорокозуб.

Рос. назва: щитовник мужской.

Родина: Aspidiaccae — щитникові.

Малюнок — таблиця XXIX

Багаторічна отруйна трав'яниста спорова рослина, без надземного стебла. З товстим кореневищем, від якого виростають пучком, зібраним у лійку, двічіперчасті листки з короткими черешками, вкритими буруватими лусочками і лінійно-ланцетними листочками. На кінець літа на нижньому боці листків розвиваються (двома рядками по боках жилки) соруси з круглими спорангіями.

Росте переважно в тінистих, але не глухих лісах, частіше у сухих місцях і поміж чагарниками. Поширена по всій Україні, рідше в Степу. Поліморфний вид.

Збирають восени або рано навесні товсті кореневища, викопуючи їх. Очищають від коренів і омертвілих тканин — залишків листяних лусок і черешків, залишаючи тільки зеленуватого кольору «здорове тіло» кореневища. Не миють! Кореневище з «тілом» іншого кольору вважається непридатним для лікувальних цілей. Розрізають його на шматки, сушать у затінку.

У кореневищах є похідні флороглюцину; філіксонова кислота (філіцін), флаваспідова кислота, аспідинол, альбаспідин. Крім того, ефірна олія (0,025—0,45 %), флавоноїди, жирна олія, дубильні речовини, гіркоти, крохмаль.

Порошок з кореневища цієї папороті вживають як глистогінний засіб (проти різних гельмінтів) і особливо, щоб вигнати солітера.

Звичайно, в народі в більшості випадків не досягають повного «вигнання» цього паразита, тобто разом з головкою. Наводжу процедуру усунення солітера, яка в народному застосуванні дає кращі результати. Хворий цього дня їсть лише рідкі страви і ввечері приймає $1^1/_2$—2 столові ложки рицинової олії, а перед сном з'їдає кілька шматочків оселедця з цибулею. Наступного дня... Ось тут необхідні застереження для тих, хто самотужки, а не в лікарні, захоче гнати солітера такою сильною отруйною морфомою, як кореневище папороті чоловічої. Так от, наступного дня, натщесерце, через кожні дві хвилини протягом години, приймають 30 пілюль, ви-

готовлених так: 2,0 г порошку з кореневища папороті змішують з 2,0 мг ефірної настойки з того ж кореневища папороті і всю масу з невеличким додаванням борошна ділять на 30 пілюль. Після приймання пілюль нічого не їдять, а через 5 годин випивають 1 столову ложку рицини. (М. А. Носаль користувався гіркою проносною сіллю, а коли її не було — сильно проносними травами). В селі не можна було дістати касторки, тому що дехто, купляв її не стільки для проносності, як для змазування чобіт. При позиві до випорожнення сідають на горщик, наповнений на 1/4 об'єму теплим молоком. При дефекації намагаються більше натужитися. Як правило, щастить вигнати солітер разом з головкою.

Якщо користуватись рициновою олією, то вважають, що її після папороті можна приймати не раніше і не пізніше як через п'ять годин, інакше може настати слі пота..

Запитання: хто там на селі мав змогу важити грамами порошок з кореневищ, мати ефір і т. д.? Відповідаю: травознаї. Інші користувалися звичайною у таких випадках дозою «на кінчику складаного ножа». Але це небезпечно. А як же виходити зі становища? Відповім на це питання коротко: для цього є лікарня.

Галенові препарати папороті чоловічої використовують як ефективні антигельмітні засоби. Звичайно, їх призначають при інвазіях свинячим, бичачим і карликовим солітерами. Паразити гинуть досить швидко внаслідок паралічу їх м'язової системи. У зв'язку з цим після подрібненого приймання препаратів через 30—40 хвилин призначають солеве проносне, що сприяє вигнанню паразитів із шлунково-кишкового тракту. Але все це має робитися за певною схемою і під суворим лікарським наглядом...

Побічні явища: нудоти, блювання, понос, знеслабленння серцевої діяльності, дегенеративні зміни в печінці. В літературі подаються протипоказання, інформація про заборону призначати ліки дітям до 2 х років, дозування за віком пацієнта препарату філіксан, що являє собою суму діючих речовин кореневищ чоловічої папороті — щитника.

З вдячністю авторам відсилаю читачів до праці С. Я. Соколова і І. П. Замотаєва.

Із записників: листя і кореневища папороті корисні зовнішньо для лікування опіків, гемороїдальних шишок; для окладів на болючі суглоби при ревматизмі; при

артритах і навіть судорогах та деяких захворюваннях шкіри. М. А. Носаль писав, що при солітері в народі рекомендували також з'їсти натщесерце багато свіжих ягід малини. Є й інші відомості щодо позбавлення солітера, але, на мій погляд, вони недостовірні, тому їх не наводжу.

Кореневища папороті зберігають у жерстяній коробці в укритому сухому місці. Строк зберігання, вважаю, 1 рік.

2.11.15. *Galega officinalis L.*— козлятник лікарський.

Народні назви: чокабук, дика люцерна, дика вика.

Рос. назви: козлятник лекарственный, галега.

Родина: Fabaceae (Leguminosae) – бобові.

Малюнок — таблиця XXIX

Багаторічна, заввишки 40—80 см, рослина з галузистими численними голими стеблами, складними, непарноперистими листками; вузьколанцетними, гострокінцевими листочками; великими гострокінцевими, широколанцетними прилистками. Квітки ясно-голубі, рідше білі, зібрані в довгі густі верхівкові грона на довгих стебельцях (грононосах). Зацвітають спочатку нижні квітки грона і формують голі, ланцетні, догори стоячі, численні двостулкові боби. Насінини нирковидної форми, зелено-жовті. Цвіте в VI—VIII; також поступово йде і достигання плодів. Росте на луках серед чагарників, у вологих місцях, на берегах струмків у південних областях, по яругах і канавах, частіше на родючих грунтах.

В Україні поширена в Криму, Карпатах, Лісостепу, Степу. Чим далі на північ — зустрічається рідше.

Дехто віддає перевагу збиранню на початку цвітіння, частіше ж — у повному цвітінні в липні до формування старих стручків, зрізуючи верхні трав'янисті частини. Сушать у затінку. Рідше збирають окремо боби під час побуріння і насіння.

В усіх органах рослини наявні алкалоїди. В насінні — галегін (він сприяє пониженню вмісту цукру в крові і підвищує секрецію молока у матерів); люпеолін і його глікозид галютеолін. У траві — алкалоїдів до 0,2 %,

з яких виділені пеганін, окситриметилен, хіназолон-4. В стеблах, листях, квітках і незрілих плодах, крім алкалоїдів, виявлено сапоніни.

Незважаючи на те, що рослина вважається отруйною, а за даними деяких дослідників, її отруйність встановлено експериментально на вівцях (уражає легені), проте для інших тварин вважається хорошою кормовою травою. В агрономічній літературі можна зустріти рекомендації для введення її в культуру. Встановлено молокогінні властивості козлятника.

Ще в 40-х роках нинішнього століття встановлено ефективність козлятника при цукровому діабеті. Виходячи, очевидно, з цього, дехто і застосовує відвар козлятника. Беруть з розрахунку 1 чайну ложку подрібненої трави на 1 склянку води і доводять до кипіння. Настоюють 10 хвилин. Дозу прийому такого відвар настою дехто встановлює по півсклянки тричі на день за півгодини до їди, а дехто приймає і по 3 склянки протягом доби.

У тій же дозі і по 1 склянці тричі на день бабусі-травниці на селах Волині рекомендували пити хворих з висипом на тілі (поганий обмін речовин) і особливо хворих на екзему.

Відварами зілля, а іноді і насіння (1 столова ложка насіння на 2 склянки води) омивають екзематозні місця, висипи у дітей. Дехто рекомендує пити його по півсклянки на день при поганому травленні, обкладеному язику, часом по півсклянки до 3 разів на день. Зустрічаються твердження (бабусі-травниці), що тривале кип'ятіння ліквідує отруйність, дехто ж, навпаки, готуючи настій, рекомендує доводити його тільки до кипіння, а потім настоювати години півтори.

Такі відвари давали хворим, навіть епілептикам. Траву козлятника в невеликих кількостях додають в суміші сечогінних зборів, рекомендованих при хворобах, що супроводжуються набряками, разом з кореневищами бузини трав'янистої (2.3.34). Нагадую, що бузина трав'яниста (особливо кореневища) несе в собі біологічно активні речовини, що в поєднанні з козлятниковими вимагають наукового вивчення. Тоді тільки можна робити певні висновки про використання цієї суміші.

Козлятник збуджує видільні і видальні функції організму: діє певною мірою потогінно, сечогінно, глистогінно і, як вже згадувалось, молокогінно.

Узагальнюючи ці дані, вважаємо, що в народі виявлено значення галеги як ліків при деяких серйозних хворобах порушення нормального обміну речовин, однак, допускаються в народі, можливо, і шкідливі неточності у дозуванні. Почекаємо останнього слова науки.

Висушені в затінку пучки гілок козлятника складають і загортають у папір. Насіння зберігають у мішечках. Строк зберігання — до 3 років.

2.11.16. *Genista tinctoria L.*— дрік красильний.

Народні назви: жовтило, зіновать, яновець.

Рос. назва: дрок красильный.

Родина: Fabaceae (Leguminosae) — бобові.

Малюнок — таблиця XXIX

Рослина отруйна (особливо насіння). Невисокі кущики, 30—170 см заввишки. Стебло без колючок (на відміну від дроку германського — *G. germanica L.*), борозенчасто-ребристе, з гілками, що йдуть вгору. Листки ланцетні або еліптичні, переважно на краях і вздовж жилок — з пушком. Квітки в довгих гронах, золотисто-жовті. Цвіте в VI—VIII. Плоди чорні (дозрілі). Росте на схилах горбів і узгір'їв, край сухих лісів, між чагарниками, при лісових дорогах, на пісках. Зустрічається повсюдно. В Україні ботаніки (крім згаданих) нараховують ще 11 видів цього роду.

Збирають гілки, зрізуючи їх серпом, під час цвітіння. Для медичного використання не заготовляють.

В рослині виявлені алкалоїди метилцитизин, цитизин, спартеїн, флавоноїди, сапоніни тритерпенової групи, ефірну олію, смолисті речовини, органічні кислоти. У листях і стеблах — 0,02 %, в квітах — 0,03—0,04 % ефірної олії. В квітках, а також у листях наявні пігменти лютеолін і геністеїн.

В минулому ця рослина продавалась навіть в аптеках і досить широко застосовувалась в народному лікуванні, хоч вона отруйна (алкалоїди!) і біологічно дуже активна. У Східному Закавказзі молоді пагони (і особливо квіткові бутони) бланширують, маринують і їдять як приправу.

М. А. Носаль писав, що в народі вживають відвар з гілок дроку при водянці (живота), при хворобах печінки, при всіх видах жовтяниці і як кровоочисне. Беруть 15,0 г сушеної трави, заливають 33 столовими ложками

сирої холодної води, ставлять на вогонь і кип'ятять, поки залишиться 1/3 рідини. Коли прохолоне, відціджують. Приймають кожні дві години по 2 столові ложки, поки не почне проносити і гнати сечу. Ліки ці приймаються через день. Вважають за необхідне пристосовувати цей метод індивідуально до кожного хворого. Протягом 1 –2 днів встановлюють індивідуальну дозу. Спосіб вибору дози дроку в народі досить широкий.

А. Я. Губергріц, Н. І. Соломченко вказують, що насіння дроку використовується при каменях у нирках і що настій трави на білому вині приймають при водянці, а при маточних кровотечах водний настій з 3 столових ложок трави на одну склянку кип'ятку — приймають по 1 столовій ложці 3 рази на день.

О. П. Попов подає, що дрік діє сечогінно, проносно та заспокійливо (додам ще: жовчогінно, потогінно, жарознижуюче). Має біологічні властивості гормона для зміцнення щитовидної залози подібно до тиреодину (спеціального препарату із щитовидної залози тварин), причому лікувальна дія препаратів з цієї рослини триваліша і без шкідливих побічних явищ (коли правильне дозування — І. Н.). При хворобах щитовидної залози (зоб, гіпертиреоз, міксодема); також при ожирінні. Автор подає і дозування при виготовленні відвару (див. список літератури).

Болгарські вчені вказують, що при запаленні сечового міхура та при геморої приймають настій з 1 чайної ложки подрібненої сировини на склянку води (добова доза).

Кархут В. В. додає: відвар з 4-х столових ложок трави дроку на 1 л води вливають до повної ванни для лікування від шкіряних хвороб (лишаїв, наривів, золотухи). Відваром самих квіток, в яких містяться два жовтих пігменти, фарбують тканини.

Про цю отруйну лікувальну рослину дуже змістовні відомості подає Олександр Ожаровські зі співавторами. Наведу деякі з них. Трава дроку збуджує як центральну, так і автономну (вегетативну) нервову систему, особливо вегетативні центри спинного мозку. Збудження судинно-рухового центру підвищує тиск крові, посилюється також транспірація і перспірація шкіри, а також перестальтичні рухи кишок. Незначному збудженню підлягає блювальний і кашельний мозкові центри. На автономний нервовий уклад дрік діє подібно нікотину: спочатку збуджує нервові витки, а потім, при більшій подачі, вражає їх внаслідок опору проходження збудження

в нервових сінапсах. Дрокові притаманна сильна сечогінна дія, що дає можливості швидкого усунення з організму шкідливих метаболітів.

Зілля призначається як сечогінне при скупому застійному сечовиділенні нирок, набряках серцевого походження; допоміжно — при хворобах порушеного обміну речовин, особливо при прогресуючому поліартриті, сечовому діатезі, сечокам'яній хворобі, а також при деяких хворобах шкіри, спричинених нагромадженням ендогенних токсинів.

Внаслідок наявності в дроці алкалоїду цитозин, витяжки з цієї рослини можуть допомогти завзятим курцям кинути давню звичку.

Лікувальні форми і дози: відвар з 1 столової ложки трави на 1 склянку води, варити 5 хвилин, відставити, процідити і пити по 2—3 столові ложки 2—3 рази на день. Дрік частіше приймається у відповідних зборах трав. Препарат «табекс» — пілюлі по 1,5 мг цитозину — за призначенням лікаря — по 1—2 до 5 разів на день, з поступовим зменшенням до 1—2 таблеток на день.

При дозах рослини, що вищі за лікувальні, настають спазми, як при отруєнні стрихніном.

Протипоказання: вагітність, гіперфункція щитовидної залози, гіпертонія, гостре запалення сліпої кишки і нирок.

З інформації лікаря — перелік хвороб, при яких доцільне використання препаратів і лікувальних форм дроку красильного: базедова хвороба, мікседема (гіпотиреоз), тиреоїдит, різке схуднення, титанія, ожиріння, рахіт; хвороба Боткіна, жовчні камені, камені сечового міхура, цистит, хронічний нефрит, затримка сечовиділення, гідронефроз; асцит, гіпертонія, тромбофлебіт, артрити, в тому числі деформуючі.

Дрік використовується для фарбування тканин. Траву зберігають в дерев'яних ящиках, викладених папером. Строк зберігання — 2 –3 роки.

2.11.17. *Hyoscyamus niger L.*— блекота чорна.

Народні назви: білена, білун, блекіт, зубовик, люлюх, німиця.

Рос. назва: белена черная.

Родина: Solanaceae — пасльонові.

Малюнок — таблиця XXIX

Блекота чорна — дворічна трав'яниста рослина з галузистими, густо вкритими м'якими волосками, пагонами, трохи липкими, заввишки 30—70 см. Листки прикореневої розетки черешкові, довгасто-яйцевидні, загострені, виймчасто-пірчастонадрізані; стеблові листки майже низхідні, яйцевидні або довгасті, великовиймчасто-зубчасті. Квітки досить великі, здебільшого в частих багатоквіткових завійках; чашечка біля основи клейковолосиста, віночок п'ятилопатевий, бруднувато-жовтий, біля основи темно-фіолетовий і з такими ж жилками. Плід — двогнізда глечикоподібна коробочка з кришечкою, яка розкривається при достиганні, наповнена дрібним бурувато-сірим насінням. Цвіте з V до X. Росте на засмічених місцях, по садах, городах, дворах, пустирях, вулицях, при дорогах, попід сараями і т. д. Поширена скрізь, але тепер в менших кількостях.

Крім блекоти чорної, в південних степових районах та на півдні Криму зрідка зустрічається вид — блекота біла (H. albus) з такими ж лікувальними властивостями і біохімізмом. Вона дуже подібна до чорної, але листки її з довгастими черешками і віночок її без помітних жилок. Зустрічається обабіч доріг, на полях.

У Лісостепу, Степу (на півдні) зустрічається у посівах вид — блекота богемська — H. bohemicus F. W. Schmidt. (H. pallidus Wildst. et Kit. ex Willd., H. niger L. Var. pallidus Koch.). Її ще називають — блекота чеська. На відміну від двох попередніх дворічних рослин, ця — однорічна. Значення її лікарське (і отруйність) як у попередніх двох – дворічних. У неї віночок блідо-жовтий без фіолетових жилок. Цвіте у V—X.

За нашими спостереженнями, які потребують, однак, перевірки, за певних умов, особливо якщо насіння блекоти чорної кілька років лежало в грунті і з якихось причин не проросло, згодом, проростаючи, воно може давати однорічні форми (без розетки листків). Підтвердженням цього може бути той факт, що на пустирях, серед заростей блекоти, одночасно можна зустріти обидві форми, якщо такий пустир очистити від блекоти, скопати під город, то на ньому виростає багато однорічної блекоти. Часто зустрічається така блекота і після окультурення пустирів навіть у тих випадках, якщо до цього на них не росло жодного кущика блекоти, а в грунті, можливо, збереглося насіння.

В народі вживають той вид роду блекоти, який росте в даній місцевості. Збирають листки під час цвітіння, а з молодих рослин — у VIII –IX, у суху погоду і зараз же розкладають для сушіння на горищі. При збиранні, сушінні і зберіганні поводяться з рослиною обережно, як і при збиранні дурману (2.11.13). Насіння збирають наприкінці VIII та у IX. Іноді збирають верхівки рослини з квітками.

За біохімічним складом в усіх органах блекот (зокрема, дані для блекоти чорної) містяться важливі для фармакології, сильно отруйні трапаноїдні алкалоїди гіосціамін, атропін, скополамін (гіосцин). Найбільше їх у листях на початку цвітіння рослин. За даними науки щодо вмісту алкалоїдів, їх у блекоті чорній — у коренях 0,15 -10,18 %, у листях до 0,1 %, у насінні 0,06—0,1 %, в стеблах до 0,02 %. Із усіх родів пасльонових у блекоті найменша кількість алкалоїдів, однак блекоти відносяться до дуже отруйних рослин.

Крім алкалоїдів, у них є ще аморфні (очевидно, глікозиди), а також у насінні — до 34 % жирної олії, до складу якої входять різні органічні кислоти. В листях встаиовлена наявність глікозидів гіосцерин, гіосципікрин, гіосцирезин, таніди та інші речовини.

Через отруйність блекоти народ майже не вживає її внутрішньо в чистому вигляді. Зовнішньо спиртову чи міцногорілчану настойку, змішуючи (збовтуючи) з невеликою кількістю олії, вживають для розтирань при подагричних і ревматичних болях як примочку до чиряків і карбункулів та як складову частину суміші для втирань при плевриті, простудах, кашлі і т. д. Іноді у спиртову настойку підмішували олії з насіння, яку колись можна було по рецепту купити в аптеках.

З сухих листків блекоти і болиголова крапчастого (в рівних частинах) готують спиртову настойку (2 частини суміші на 5 частин 90° спирту). Цю настойку по 2 краплі на 1 столову ложку води приймають усередину не більше 3 разів на день при дуже сильних внутрішніх болях, при конвульсіях і падучій хворобі.

При нестерпному зубному болі беруть чайничок, всипають в нього жарке вугілля і на нього кидають насіння блекоти. Чайничок закривають; носик його підводять до хворого зуба і злегка втягують в рот дим (не вдихаючи його). Зубний біль при цьому стихає.

Увага! Треба попередити дітей, щоб не куштували «маку» з глечичків — тобто насіння блекоти, бо це мако-їдство може мати трагічні наслідки.

Біохімічні багатства вмісту блекоти відомі науці і широко використовуються науковою медициною на благо людини. Препарати з блекоти застосовуються як болезаспокійливі і спазмолітичні засоби. Схожа за дією рослина з цієї ж родини — беладонна звичайна (Atropa belladona L.). Вона дуже рідко зустрічається у лісах (Карпати, Прикарпаття, Розточчя-Опілля, Крим).

Не винищуйте блекоту, бо вона і так з року на рік все більше зникає. А наука інформує нас, що алкалоїди блекот мають ясно виражені холінолітичні властивості (послаблюють або запобігають дії ацетилхоліну). Одночасно не всім відомо, що холін є і в інших лікарських рослинах і його відносять до вітаміноподібних речовин (вітамін B_{15}). Відсутність його призводить до порушень діяльності печінки. Холінолітичні засоби використовують в різних галузях медицини при захворюваннях, що супроводжуються спазмами гладкої мускулатури (кольки, астма, для зменшення секреції шлунка).

Лист блекоти входить до складу антиспазматичних засобів. Спеціально виготовлена з листя блекоти олія завдяки знеболюючій дії застосовується у суміші з хлороформом для втирання в шкіру при ревматичних, невралгічних, суглобових болях, при подагрі, ішіасі.

Лікарі призначають препарат астматин як протиастматичний збір, в який входять: 1 частина листків блекоти, 2 частини листя беладонни, 6 частин листя дурману, 1 частина натрію нітрату. Цю суміш (щіпку) спалюють на вугіллі і при цьому вдихають дим або роблять тоненьку сигаретку і курять, пару разів вдихаючи дим. Алкалоїд гіосціамін з блекоти входить до складу таблеток «аерон» (для зміцнення вестибулярного апарату).

В сучасних умовах з дозволу лікаря допустимо, гадаю, обережним людям використовувати і протиастматичні сигаретки (скрутки); настій висушеного листя подрібненого (не на порошок): з одної чайної ложки на півлітра окропу, протягом години. Процідити ретельно і приймати по одній столовій ложці три рази на день; настойка: 10 г сухого листя на 100—150 г горілки. Настоювати довго. Для приймання піпеткою брати дві краплі настойки на столову ложку води не частіше 3 разів на день.

Зовнішньо для натирань використовують настоянку на олії.

При перших ознаках отруєння: запаморочення, рум'янці, розширення зіниць, прискоренні пульсу — негайно звертайтесь до лікаря. При вагітності користуватися ліками з блекоти невільно. Усім треба з нею поводитися обережно.

Зберігання листя, квітів — до 2-х років; насіння — до 3-х років.

2.11.18. *Ledum palustre L.*— багно звичайне.

Російська назва: багульник болотный.

Родина: Ericaceae — вересові.

Малюнок — таблиця XXX

Галузистий вічнозелений кущ, заввишки 50—120 см, з сильним запахом, який нагадує камфору. Листки шкірясті, лінійні, з загнутими краями, загострені, чергові, взимку не опадають. Квітки зібрані у багатоквіткові грона на верхівках гілок, білі, рідше жовтуваті або рожевуваті. Віночок вільнопелюстковий. Плід — 5-гніздна коробочка. Росте на торфових болотах, у вологих соснових лісах, на лісових луках. Поширена на Поліссі, місцями на десятках гектарів. Славиться ним Волинська, Рівненська, Житомирська області. Рідше — на півдні Полісся, в Карпатах.

Збирають молоді пагони і листки або зрізають гілки в тій частині, де починаються листки. Зв'язують пучками і сушать, підвішуючи на горищі. В усіх частинах рослин (за винятком коренів) міститься ефірна олія: в листках першого року — 1,50—7,50 %, другого року — 0,25—1,40 %; в гілках першого року — 0,17—1,50 %, другого року — від слідів до 0,20 %, у квітках — 2,30 %, в плодах — до 0,17 %. До складу цієї ефірної олії входить ледол, цимол, палюстрол, гераніл-ацетат, біциклічний спирт і вуглеводні. Крім того, в листі є глікозиди — ериколин (арбутин), андромедотоксин, смолисті і дубильні речовини, катехіни, флавоноїдні сполуки (кверцитини), аскорбінова кислота, фітонциди. Наявна урсу-

лова кислота, уваол, тараксерол тощо. Встановлено сильну гіпотензивну його дію.

Багно — дуже популярна лікувальна рослина, на яку є попит навіть у тих областях, де вона не росте. Тепер вона вільно продається в аптеках.

Насамперед ця рослина вживається для лікування домашніх тварин, особливо свиней. Коровам дають відвар рослини при здутті, коням — після опою та при кольках, додають у пійло свиням при епідемічних та інших захворюваннях.

Чай з багна — 25,0 г на 1 л окропу — приймають по півсклянки 4 до 6 разів на день при простуді, при ревматизмі, при ломоті, при бронхіальній астмі.

Вважається, що до такого протиастматичного чаю при заварюванні його добре ще додати (до 15,0 г на 1 л) порізаних верхівок стебел з листями кропиви малої, зібраної (висушеної) під час її цвітіння (Urtica urens L.— 2.1.63). М. А. Носаль писав: «Знедолені, нещасні астматики в більшості не знають, яка цілюща речовина є для них у пахучому багні». Цей чай вживають протягом цілого дня, а ввечері знову готують порцію на наступний день.

Такий же чай дають по 1 чайній ложці кілька разів на день дітям при особливо сильних приступах кашлюку (коклюшу).

При ревматизмі на Поліссі роблять мазь для втирання. Для цього беруться: 1 частина дрібно порізаного квітучого багна і 1 частина дрібно порізаного кореня чемериці (отруйна!). Змішують з 3 частинами розтопленого свинячого жиру. Все це ставлять на 12 годин у теплу піч або духовку (не можна доводити до кипіння), потім віджимають, проціджують в банку і зав'язують (накривають) папером. Цю саму мазь вживають для змазування шкіри при корості і вошивості.

В деяких місцевостях західних областей України напар (чай) з багна приймають в народі при заразних епідемічних захворюваннях як профілактичний і лікувальний засіб, а деінде вважають його мало не універсальним лікувальним засобом. Шинкарі по селах колись настоювали багно на самогоні.

Порошком з листя багна пересипають або гілочками його перекладають одяг у скринях, шафах від молі.

В різних наукових джерелах вказується, що в народній медицині багатьох країн багно використовують внутрішньо при туберкульозі легень, лімфатичних вузлів, при рахіті, малярії, бронхіті, стенокардії, діатезі, подагрі, артриті, ревматизмі, деяких захворюваннях шкіри, бронхіальній астмі, кашлюці, люмбаго. Зовнішньо — від укусів комах, як ранозагоюючe і болеспинне; при відмороженнях, для покращення циркуляції крові, при ендартеріїті. У ветеринарії — при корості; в домашньому побуті — для знищення мух, молі, блощиць шляхом обкурювання. Багно є хорошим медоносом, але мед з нього має деяку наркотичну дію. Щоб запобігти цьому, перед вживанням радять мед добре підігріти або навіть довести до кипіння.

Використовують настій багна внутрішньо при екземі, фурункульозі, вуграх: 1 столову ложку подрібненої трави (добова доза) настоюють у термосі 6—8 годин.

Протипоказання при гломерулонефриті, гепатиті, панкреатиті, вагітності.

Препарати, витяжки з багна застосовуються при гастритах, спазматичних ентероколітах, при жовчно- і сечокам'яній хворобі, при метаболічних артритах. Радять настій трави — 10 г (2 столові ложки) на 200 мл води; витяжку методом 15 хвилинної водяної бані. Приймається теплою по чверті склянки 2—3 рази на день після їжі. Гадаю, треба запивати водою.

Деякі фітотерапевти рекомендують більш обережне дозування, а саме: настій з 10 г сухої трави на 1 склянку кип'ятку, по 1 столовій ложці 3 рази на день. Таке лікування при хронічних захворюваннях може тривати до 3-х тижнів.

На мій погляд, треба використовувати поради лікаря, що встановлює форми і дози трави багна в залежності не тільки від захворювання, але і індивідуального протікання хвороби у окремого пацієнта.

У народній медицині Забайкалля, Сибіру з надземних органів багна болотного одержують дьоготь, який використовують при екземах та інших захворюваннях шкіри у вигляді бовтанки настою зі сметаною.

На мій погляд, певна довільність вживання багна в народі, особливо при епідемічних захворюваннях, вимагає певної координації з боку науки і органів охорони здоров'я. Можливо, є різниця між багульником (зібраним поза зоною, яку забруднила Чорнобильська катастрофа)? Треба, щоб люди про це знали. Пити чай з багна чайниками, глечиками, цілою сім'єю зі страху захворіти чи просто задля моди, на мій погляд, небезпечно і навіть іноді безглуздо. Чому? Відповідаю.

Є смачні і корисні ягоди – буяхи. Це родич чорниці. В народі місцями її ще називають дохиною, а то і дурчи одурягодою. Дехто доказує, буцім вина рослини в одержанні такого прізвиська в тому, що вона росте дуже часто по сусідству або серед заростей багна. Від нього-то і набираються буяхи властивостей одурманювати тих, хто надміру ласує ними. За цією теорією виходить, що і серед рослин правдивим є людське прислів'я: «З ким поведешся, від того і наберешся». Наукою вже доказано, що від сусідства деякі рослини бідують, «плачуть» і навіть зникають (алопатія та інше). Це все викликає фантастичні домисли у людей, що шукають пояснення деяких явищ. Тож, мабуть, винні в нашому випадку не буяхи, а багно. Відомо, що у жарку погоду довго перебувати серед заростей багна не рекомендується, «а трошки — здорово і треба» (як записав від однієї бабуні та й сам в тому переконався). Але пам'ятаймо, що ефірна олія багна має сильну подразливу дію, у великих дозах вона паралізує центральну нервову систему...

Вважається, що зберігати висушене на повітрі багно найкраще в залізних, щільно закритих коробках, але можна також у пучках в папері, в скринях, шафах і т. д. Строк зберігання – 2 роки.

2.11.19. *Nuphar luteum (L) Smith.*— глечики жовті.

Народні назви: лілія водяна жовта, латаття жовте.

Рос. назва: кубышка желтая.

Родина: Nymphaeae — лататтєві.

Малюнок — таблиця XXX

Багаторічна водяна рослина з великими, шкірястими довгочерешковими, яйцевидно-овальними, цілокраїми, тупими, з глибоко-серцевидною основою, листками. Довгі черешки їх на зрізі трикутні. Кореневища жовтувато-зелені, горизонтальні, до 3 м завдовжки, розгалужені, завтовшки 3– 10 см. Поникріплюється до дна численними шнуровидними коренями. Квіти поодинокі, діаметром 4 – 5 см, з п'ятьма чашолистками, знизу зеленими, а зверху жовтими з багатьма тичинками. Плоди гладенькі, багатогніздові, подібні до маленьких глечиків. При достиганні вкриваються слизом. Цвіте

в VI до IX. Ростуть у річках з тихою течією, річкових затоках, старицях, в озерах і старих глибоких ставках. Поширені майже по всій Україні, крім Криму. Заготовлюють кореневища влітку і на початку осені, витягуючи баграми або руками, підрізаючи корені ножем. Очищене миють і ріжуть на пластинки. Сушать на горищах або у печі при температурі до 60°, періодично перевертаючи. Дехто пластинки нанизує на нитку і так сушить.

Рослина отруйна. З неї виготовляються препарати, що приписуються лікарями. В кореневищах жовтих глечиків наявні алкалоїди хінолізидинової структури, відомі науці під назвою нуфаридинів. Більша частина нуфаридинів містять у собі гетероатоми сірки. Основним алкалоїдом цієї рослини є нуфлеїн. Сума алкалоїдів у висушених кореневищах дорівнює 0,4 %. В кореневищах є дубильні речовини (2,3 %), систестерин і стігмастерин. В насінні глечиків жовтих є дубильні речовини (6,7 %), до складу яких входять галлова (до 34,5 %) і елагова (2,1 –15,1 %) кислоти. В листях наявні елаготанін, люетеолін; кавова, ферулова, сипанова і кумарова кислоти. В кореневищах наявні крохмаль, цукри; в квітках – глікозид німфалін наперстянкоподібної (серцевої) дії; в насінні — крохмаль і дубильні речовини до 44 %, алкалоїдів до 0,1 %. Цілющі властивості «водних троянд», як їх називали, були відомі ще давнім грекам і римлянам.

В усіх органах рослини є отруйні речовини (водночас — вони і скринька ліків), які служать сировиною для одержання медичних препаратів і певною мірою вважаються в народі лікувальним засобом. Вживання їх не дуже популярне в народі, але травознаї таки рекомендують хворим.

Кореневища глечиків жовтих вживають в народі при запальних процесах у шлунку та кишечнику, при затримках з сечовидаленням, запаленні сечового міхура, при ревматизмі, захворюваннях шкіри, при малярії. Крім того, знавці-травознаї з народу застосовують його при маточних кровотечах та статевих розладах — як при сильному збудженні, так і при статевій немічі. Дози невеликі: 1—2 чайні ложки сухих подрібнених кореневищ на 1 склянку води, варять на слабкому вогні хвилин 5, настоюють до остигання і приймають по столовій ложці відвару тричі на день після їжі. Настій (або відвар) подрібнених висушених квіток: 1 столова ложка на склянку окропу. Приймають гарячим при маточних кро-

вотечах по ковтку (та ще запивають теплою водою) 3—4 рази на день. Настій з 1 столової ложки квіток використовують для лікування шкіри обличчя: компреси, припарки, обмивання (при висипках, ластовинні, вуграх); прополіскують ним запалені статеві органи та анальний отвір. Розпарені квітки після остигання до теплоти прикладають на гнійні рани. Для цього в цій же дозі використовують і висушене листя. Настій з подрібненого листя по ковтку 3—4 рази на день (листя 1 ст. ложка на склянку кип'ятку) вживають при запорах, а також при жовтяниці. Використовують також горілчану настоянку, для виготовлення якої беруть столову ложку подрібнених квіток на склянку горілки. Чайну ложку такої настоянки вливають у чверть склянки теплої перевареної води і випивають (2—3 рази на день) при катарах шлунка, ревматизмі, маточних кровотечах. Таку ж настоянку, але з 1 столової ложки квітів на 1 склянку горілки, використовують як одеколон для змивання ваткою обличчя, шкіри, особливо при прищах, висипках. Увага! Надмірно великі дози, прийняті всередину (відвар, настій) викликають блювання, пронос, непоборну сонливість, можуть спричинитися до паралічу центральної нервової системи. В цей же час, очищені від шкіри і добре вимочені у воді, кореневища не шкідливі й придатні в їжу у вигляді борошна (висушені) або вареними, печеними, смаженими. Відомі випадки отруєння дітей сирими кореневищами глечиків жовтих.

Кореневища жовтих глечиків (порошок, настій) з успіхом використовують для боротьби з тарганами.

Глечики жовті не обійдені увагою науки і офіційної медицини. З них виготовляють препарат лютенурин (суміш гідрохлоридів алкалоїдів), що згубно діє на трихомонад, що паразитують у різних відділах статевої системи. Препарат цей одночасно затримує розвиток певних хворобливих бактерій та грибків. Крім того, він забиває сперматозоїди і тому служить для виготовлення протизаплідних препаратів, якими можна користуватись тільки за порадою гінекологів. Лютенеріном лікують (також за порадою лікарів) від екземи, запалення рота тощо.

Цікаві і важливі відомості про використання глечиків жовтих можна прочитати у книзі Ф. І. Мамчура. Кореневища глечиків жовтих входять до складу мікстури лікаря М. Н. Здренка, що її застосовують для лікування

від папіломатозу сечового міхура, анацидного гастриту і виразкової хвороби шлунка.

Висушену сировину жовтих глечиків зберігають у сухому місці (кожну форму окремо у мішечках, краще в коробках). Строк зберігання — до 3-х років.

2.11.20. *Paris quadrifolia L.*— вороняче око звичайне.

Народні назви: хрещате зілля, ранник, сухотник.

Рос. назва: вороний глаз обыкновенный.

Родина: Liliaceae — лілійні.

Малюнок — таблиця XXX

Дуже отруйна, трав'яниста рослина, з довгим повзучим кореневищем, одягненим піхвовими листками. Стебло пряме, стояче, заввишки 15—30 см. Листки, здебільшого в числі 4 (зрідка 5, 6 і 8 — як виняток) у кільці, у верхній частині стебла, широкоеліптичні, оберненояйцевидні, коротко загострені, майже сидячі, з трьома жилками. Квітки — по одній у кожної рослини. Оцвітина складається з двох рядів листочків: 4—6 зовнішніх, ширших, і 4—6 внутрішніх, вузьких, жовтуватих. Плід сизувато-чорна ягода. Цвіте в V—VI. Росте в тінистих, переважно листяних лісах, заростях. Поширене в лісових районах і в Лісостепу, в Карпатах.

Збирають всю рослину під час цвітіння і свіжою настоюють на спирті.

Рослина дуже отруйна: викликає сильний понос, блювання, особливо ягоди і кореневища.

В усіх частинах рослини виявлено стероїдний сапонін паристифін, сердечний глікозид парадин, що діє подібно наперстянці; в коренях — алкалоїди, в листях і стеблах — 90—100 мг% аскорбінової кислоти.

У народі вживають спиртову настойку (одна чайна ложка подрібненої свіжої рослини на склянку спирту) всієї рослини при туберкульозі легень, як збуджуючий апетит і посилюючий перистальтику кишок засіб. В 1 склянці води розводять 2 чайні ложки цієї настойки і приймають по 1 столовій ложці кожні 1—2 години, але не більше 1 склянки протягом дня. Завищені дози викликають блювання. Твердять, що приймання такої настоянки заспокоює нерви.

У західних областях України вороняче око дехто називає «сухотником» (як засіб від туберкульозу).

В різні часи, від різних людей авторові цих рядків не раз доводилося чути докори і звинувачення у зв'язку з деякими публікаціями щодо воронячого ока. Суть їх зводилася до такого: як можна рекомендувати людям отруйну рослину; вороняче око не входить до номенклатури рослин для заготівлі і постачання лікарських рослин тощо. Абсолютно ясно: опоненти або читали вкрай неуважно, або не хотіли бачити в моїх (і батькових) публікаціях те, що саме там і було. Прикро, дуже прикро, але таке мало місце.

А правда одна. Є народна практика, багатий досвід травознаїв. А сьогодні навіть дитина знає, що велика доза отрути — смертельна, а мала, оптимальна — цілитель. Недарма ж і офіційна медицина активно використовує різні види і дози так званих отрут.

Інша справа, що збирання лікарських рослин має проводитися людьми грамотними, обізнаними. І, ясна річ, збирати не можна вздовж доріг з інтенсивним автомобільним рухом. Тепер ще додамо до цього «чорнобильські плями». Треба усе зробити, щоб люди добре знали про розташування цих плям. Я теж не спромігся дістати докладної офіційної, а лише вельми приблизну картувирізку з газети. А така карта повинна бути чи не в кожній квартирі і висіти, наприклад, поруч з календарем.

Але повернемося до воронячого ока.

Крім вказаних вище хвороб, при яких застосовують в народі траву воронячого ока, її вживають ще у вигляді відвару при набряках, грипі, як сильне блювотне при отруєннях, при невралгії, мігрені, ларингіті, від алкоголізму. У ветеринарії поїли коней від ящура. Рослина може служити як декоративна. Гадаю, що, маючи на увазі дітей, це недоцільно, бо вони можуть куштувати отруйні чорні ягоди, а то й зелені.

Н. К. Фруентов інформує, що вживають далекосхідний вид воронячого ока в народі ще й від запаморочення, сонливості. Подібні ж відомості подає В. В. Телятьєв як інформацію з народної медицини Східного Сибіру.

Мій висновок: у народі зроблені певні цікаві емпіричні зусилля до відкриття можливостей лікувального використання цієї рослини. Наука поки що (хоч певен, що спроби вже були) не дала і, мабуть, ще не в змозі дати конкретних практичних рекомендацій. Так я собі на сьогодні пояснюю справу з цією дуже отруйною рослиною. Як в цьому не був би певен — не витрачав би стільки місця на це «вороняче око». Просто зіслався б на вченого, який би підтвердив мої висновки або виклав би свої, хай і інші.

Виявляється, перед людьми в боргу не лише я.

2.11.21. *Parnasia palustris L.*— білозір болотний.

Народні назви: маточник білий, мундик царські очі.

Рос. назва: белозор болотный.

Родина: Parnasiaceae — білозорові.

Малюнок — таблиця XXX

Багаторічна трав'яниста (15 –20 см, часом і вище) рослина, з досить товстим вертикальним або косим кореневищем і серцевидно-яйцевидними черешковими прикореневими листками (з темними крапками на пластинці). Квіти білі, з темними прожилками, поодинокі, правильні. Тичинок 5, вони чергуються з 5-ма багатороздільними стамінодіями, частинки яких кінчаються залозками. Зав'язь верхня з 4-ма сидячими приймочками, одногніздна. Цвіте в VII—VIII. Росте на болотах, вогких, переважно торфових, луках.

Поширена на Поліссі, в Лісостепу рідше, також на Кавказі, в Сибіру, Середній Азії.

Збирають листки і квіти; або цілу рослину з кореневищем і коренями.

Рослина отруйна, сказати б, в народі типово знахарська. По селах її, як лікувальну, тепер знають тільки літні люди. Популярність її іде на спад.

В офіційній медицині не використовується. Біохімічний склад. В ній містяться сапоніни, гіркоти, дубильні речовини (3,6—7,2 %), флавоноїди (4,2 %). По В. В. Телятьєву згадується ще про наявність у траві до 0,54 % аскорбінової кислоти, до 0,03 % алкалоїдів, 0,12 % кумаринів, до 3,38 % смолистих речовин, фенокислоти, а в складі флавоноїдів — рутин. Виявлено також дві речовини кумаринової природи: катехіни та вільні кислоти.

У нас в народі застосовують найчастіше висушену надземну частину рослини, а в деяких місцевостях цілу, з коренями, або тільки квіти у вигляді настою (місцями відвару) у дозі відомої «щіпки» — це до однієї чайної ложечки подрібненої трави з квітами на 1 склянку води.

П'ють по столовій ложці тричі на день при болях у печінці, серцевих хворобах (з набряками тіла та калатанням серця), як сечогінне, при сильних проносах, кровохарканні та кровотечах, при деяких ниркових захворюваннях, циститі, нервових хворобах, навіть від епілепсії та венеричних хвороб. Також у вигляді примочок з настою квіток (на 2/3 скляники кип'ятку одна чайна ложка) на запалені очі, що за ніч загноюються.

У різних джерелах вказується, що водний настій надземної частини і водний настій коренів, крім поданого вище, вживається в народі при білях, порушеннях серцевої діяльності внаслідок неврозів, а відвар насіння як протикашлевий засіб. Дозування, на жаль, не подається.

Рослина з успіхом використовується травознаями Прибайкалля і Забайкалля.

Відомий знавець народної медицини Східного Сибіру В. В. Телятьєв, посилаючись на А. Д. Турову, вказує, що водний настій надземної частини білозору болотного виявляє бактерицидну дію на золотистого стафілокока. В народній медицині цього ареалу застосовується у вигляді настою і відвару з квітів, стебел і листків як сечогінний засіб, а також проти поносів, болю в печінці, при простудних захворюваннях, у дитячій практиці. У Забайкаллі — при серцевих захворюваннях, епілепсії, кровохарканні і кровотечах, при ниркових захворюваннях, циститах і як протипухлинне. В тібетській медицині — при ниркових каменях, як жарознижуюче і як серцево-судинний засіб, а в деяких країнах при раку шлуика. Чого тільки не випробують народи від раку, в тому числі і у нас. Згадаємо, наприклад, болиголов, але свої знаки питання про подібне я поки що не замінюю на знаки оклику. Почекаємо, може, діждемося? Може, серед читачів цієї книжки виросте той Вчений?!

Зберігають у народі траву білозору і квіти окремо у мішечках (як отруйну рослину). Час зберігання — 2 роки.

2.11.22. *Polygonatum odoratum (Mill.) Druce., (P. officinale All.)*

Старі синоніми: P. vulgare Dest., Convallaria polygonatum L. — купина лікарська.

Народні назви: мило, дзвіночки, соломонова печать.

Рос. назва: купена лекарственная, к. душистая, к. аптечная.

Родина: Liliaceae — лілійні.

Малюнок — таблиця XXX

Трав'яниста багаторічна рослина з товстим, вузлуватим кореневищем, з верхнього боку якого видно заглиблення — сліди відмерлих стебел минулих років. Стебло заввишки 30—60 см, зверху дугоподібно вигнуте, знизу пряме, гранчасте, голе, з черговими еліптичними або довгастими, сидячими, напівстеблообгортними, зісподу сизо-зеленими листками, звичайно оберненими в один бік. На зиму стебла відмирають, під ними у продовженні кореневища формується новий пагін. Квітки по одній, іноді по дві на квітоносі, поникші, білі, звисають в ряд вздовж стебла малими дзвіночками. Оцвітина шестизубчаста. Цвіте в V—VI. Дозрілі плоди — чорні ягоди. Росте в лісах, місцями цілими плесами, а також серед чагарників. У невеликих кількостях зустрічається повсюдно.

Збирають кореневища купини в кінці літа або в усякий час. Вживають їх у свіжому вигляді, але й сушать на зиму, розкладаючи в теплому місці, з осторогою, як отруйні ліки.

В рослині виявлено притаманні конвалії звичайній (2.9.2) алкалоїди, глікозиди коивалларотоксин і конваллямарин, а також сапоніни, слизи, крохмаль, цукри (глюкоза, фруктоза, арабіноза). В листях — аскорбінова кислота (300—330 мг%). Всі органи, особливо плоди, мають властивості діяти блювотно. Кореневища купини по в'язкості відвару з них перевершують корені алтеї та зозуленців.

Крім вказаного виду, однаково використовують ще купину багатоквіткову (P. multiflorum (L) All.), що зустрічається по всій Україні (у неї по 3—5 квіток у пазухах листків) і купину широколисту (P. latifolium Desf.), з листками густо опушеними з нижньої сторони (поши-

рена місцями в Правобережжі та в Прикарпатті і Закарпатті).

Популярна була серед дівчат на селах як косметичний засіб. Чистим (вимитим) розламаним (або розрізаним вздовж) свіжим кореневищем, помивши і висушивши обличчя, натирали його, особливо в місцях веснянок, плям. Після цього шкіра звичайно злущувалась і з'являлась молода, ніжна. Натирання таке викликає запалення шкіри, але інфекційно гнійних уражень при цьому звичайно не буває. Проте сильно натирати не слід. Рідше використовують сухе кореневище (розмочують).

Як болезаспокійливий зовнішній засіб вживають відвар кореневища: грамів 50—60 подрібнюють, доливають 2 склянки води, кип'ятять хвилин 5 на малому вогні. Насичують цим відваром шматочки і роблять примочки на сильно здуті, синякові місця, защемлені, але без сильного пошкодження шкіри, на анальний отвір при сильних гемороїдальних болях, особливо при зовнішніх шишках. Свіжим кореневищем натирають також болючі місця при ревматичних, невралгічних болях (іщіас), ломоті в кістках на погану погоду, як витяжний болезаспокійливий засіб.

Для цього ж користуються і спиртовою настойкою: 1 частина порізаного кореневища на 2 частини спирту. Дія схожа на натирання настойкою з насіння дурману (2.11.13).

Ягоди, через незнання, іноді їдять діти, у яких після цього настає сильне блювання, що, можливо, і зберігає від гірших наслідків.

Кореневища купини лікарської вживають в народі як жарознижуюче при запаленні легень, гострому бронхіті, при цукровому діабеті, виразковій хворобі шлунка та 12-палої кишки, як протиглистне і ранозагоююче. В тібетській медицині рослина не вважається особливо отруйною. Її вживають при набряках та при гонореї. Цікаво, що молоді пагони, що мають багато вітаміну С, на Кавказі вживають для харчування, як і підземні частини пагонів холодку (спаржі). Кореневища, попередньо добре виварені у солоній воді, їдять як овочі. Експерименти показали, що на ізольованому серці жаби глікозиди купини лікарської сприяють збільшенню амплітуди серцевих скорочень та сповільнюють їх ритм.

По В. В. Телятьєву, в народній медицині Східного Сибіру кореневища купини застосовують як пом'якшуючий та обволікаючий засіб при пухлинах, грижі,

при простудних захворюваннях. У Забайкаллі для лікування від грижі беруть 50 г подрібненого кореневища на 3 л молока, вміщують у глиняний горщик і упаровують у печі до третини об'єму. Таким чином одержують 1 літр відвару. Його відціджують і ще гарячим п'ють по 1—2 столовій ложці 3 рази в день. Отруйні глікозидн при довшому варінні, та ще й в молоці (молоко — певна иротиотрута), значною мірою руйнуються. Настій трави використовують як жарознижуюче, а листя прикладають до ран. У тібетській медицині кореневище купини застосовують як «продовжувач життя» та при захворюваннях лімфатичної системи (подібне ж є і в моїх записах по Україні). За повідомленням А. П. Гуєвої, кореневища використовують при гострих і хронічних захворюваннях жіночої статевої сфери. Розтерті в порошок сухі кореневища купини, завдяки високому вмісту слизу, дають прекрасний клей для паперу, причому клей готують змішуванням порошку з водою безпосередньо перед вживанням.

Н. К. Фруентов (Далекий Схід) наводить такий же спосіб застосування кореневищ рослин (примочки) при синяках та гнійничкових ураженнях шкіри, як це роблять і на Україні. Молоді кореневища і нижні частини стебел посипають цукром і виставляють як принаду при боротьбі з мухами (обережно — отрута!).

О. П. Попов вказує, що для внутрішнього вживання готують відвар з 20,0 г кореневища на 200 мл води і випивають по 1 столовій ложці три рази на день. Думаю, достатньо буде 10,0 г на 200 мл.

А. Я. Губергріц і Н. І. Соломченко подають таке дозування для внутрішнього вживання: відвар кореневища — 15,0 г на 2 склянки води або молока. П'ють по чайній ложці в день, в тому числі при статевій слабості. Також при білих уплавах у жінок.

Дозування з болгарських джерел. Для зовнішнього застосування: 40—50 г подрібненого кореневища варять в 0,5 л води для тамування болей у суглобах, у вигляді припарок, компресів. Те ж на синці.

Зберігають кореневище в настоянках або сухе (до 3 років) як отруту, дотримуючись відповідної обережності.

2.11.23. *Pulsatilla Mill.* — сон-трава.

В Україні ботаніки встановили 5 її видів, з них: один тільки для Криму та один лише для Карпат. Колись їх зараховували до роду анемон.

Родина: Ranunculaccae — жовтецеві.

Малюнок — таблиця XXX

Еволюційно-морфологічна первинність квіток цих рослин зберегла їх привабливість для зору людини, і це спричинилось до їх визбирування і врешті до списку тих, що підлягають державній охороні. Всі вони багаторічні трав'янисті рослини, з великими гарними квітками, які нещадно рвуть на букети (весною).

1. *Pulsatilla latifolia Rupr.* (синонім — P. patens (L) Mill p. p.) — сон широколистий.

Рос. назва: прострел широколистый.

Рослина заввишки 7—20 см. Кореневище вертикальне, темно-коричневе, багатоголовчасте, листя довгочерешкове, пальчато-розсічене; з'являється після квітування рослини і відмирає на зиму. Квітконіжки прямі. Квітки синьо-фіолетові (лілові), спочатку широкодзвінчасті, пізніше зірчасто розкриті. Цвіте в IV—V. Плоди видовжені, сильно волосисті. Росте в розріджених лісах, на узліссях.

В Україні поширений на Поліссі, Лісостепу, у Прикарпатті та Розточчі.

2. *Pulsatilla nigricans Störk.*— сон-трава чорніюча.

Рос. назва: прострел чернеющий.

Подібна до попередньої, теж багаторічна, але квіти її темно-фіолетові. Виростає до 10—30 см. Листки тричіперисторозсічені. Цвіте в IV—V, після появи листків. Квіти дзвінкуваті, поникші, завдовжки 2—3 см. Росте в соснових лісах, на узліссях. Поширена в Прикарпатті, Поліссі, Лісостепу і Степу.

3. *Pulsatilla grandis Wend.*— сон великий.

Рос. назва: прострел большой.

Стебла заввишки 10—40 см, вкриті густим шастовбурченим опушенним. Квіти великі — 3,5—6 см, лілові, широкодзвінкуваті. Листя тричіперисторозсічені. Зацвітає до появи листя, у IV—V. Росте в світлих соснових лісах, на узліссях, на пагорбах та схилах. Поширений досить. Дуже декоративний, охороняється.

Доводилось мені зустрічати його в Західній Україні — з білими квітами в тих же місцях, де ростуть й інші види. Мабуть, це так звані альбіноси, тому що вид сон білий в ботанічній літературі подається тільки для Карпат.

За літературними даними у видах сон-трави виявлено: у свіжій рослині — отруйний протоанемонін, у висушеній — біциклічний лактон анемонін, а також сапоніни, дубильні речовини, органічні кислоти. В квітах є антоціани (глікозид дельфінідину). Свіжі рослини мають пекучий смак, отруйні. І. А. Гусинін дає перелік рослин, що викликають масову загибель бджіл при взятках з них нектару, пилку. До таких включає анемони і сон-траву. У болгарській фітотерапії вказано, що протоанемонін є мітотичною отрутою.

Майже все, що нижче подається, щоб стати матеріалом для рекомендованих рецептур, повинно бути вивчене, встановлене і конкретизоване наукою. А доти користуватись ним для лікування і самолікування невільно-небезпечно. Допускаю, що таке вивчення вже є, але воно не ввійшло у медичну практику.

В народі користуються тими видами сон-трави, що ростуть поблизу, і то обережно. А тепер користуються переважно травознаї. Хоча як лікувальна рослина сон-трава відома від Західного Бугу до самого Забайкалля. Збирають траву і цілу рослину з коренем під час квітування, дехто навіть і пізніше, але не тоді, коли вже є пухнасте насіння (тобто до плодоношення). Сушать і зберігають окремо, щоб не змішувати з іншими рослинами.

Із вдячністю прочитав у В. В. Кархута, що зірвану і висушену траву можна вживати через 3—5 місяців після її збору. Згадалося, як це в студентські роки чув від бабуні-травниці: навесні зібрану траву можна вживати аж після Спаса. Тобто після 19 серпня. Знав, звичайно, що свіжа трава викликає запалення,— аж до пухир-

ців на руках, але щодо Спаса, думалось, це вже релігійні витребеньки. А виявилося — таки правда!

Все ж не зайвим буде застерігати дітей, щоб без потреби не рвали квіти.

В народі сон-травою користуються віддавна. І травознаї, на мій погляд, мають чималі заслуги у відкритті її лікувальних властивостей. Є чимало й вигадок через незнання наукових матеріалів про неї, хоч рослина ця в медицині неофіційна. Є і чимало такого, що вимагає з'ясування і подачі людям коректівної інформації. Це — завдання науки.

Дозволю собі написати про сон-траву хоча б вибірково те, що знаю, що думаю, користуючись, бодай, правом сивини. Є чимало й такого, що подали вчені.

Зібрану при цвітінні, висушену і, як тепер знаємо, вилежану не менше 3 х місяців, вживають внутрішньо у вигляді настою з 1 столової ложки подрібненої трави на 1 склянку кип'ятку. П'ють по 1 столовій ложці 3—4 рази на день при таких захворюваннях:

1. При головних болях (типу мігрені) і при невралгічних болях нервових сплетень (ший, плеча, попереку); при «корчах» (судорогах); нервових приступах (істерія); при нестерпних зубних болях (тоді відвар — доводять до кипіння): 1 столова ложка на 1 склянку води, відставляють, відціджують, набирають «на зуби» добрий ковток і з хвилину витримують у роті, після чого випльовують.

2. Такий же настій (або короткочасний відвар) — 1 скляна на 3—4 прийоми протягом дня — дають пити ковтками при хрипоті, кашлі (бронхіальному і навіть туберкульозному); малим дітям, в тому числі при кашлюку; як снодійне дають посмоктати скрутень (соску), зроблений з чистої полотняної ганчірочки або марлі, змоченій у цьому настої (часом дещо підсолодженому). Це ж саме при дитячих судорогах (судомних приступах).

3. Такий же настій або відвар (1 хвилина), чай. Тоді беруть 1 столову ложку на півлітра окропу. П'ють при кольках (болях) у печінці, нирках, ревматичних або артритних болях та при водянці. Слушно вважають такий чай потогінним, жаропонижуючим, сечогінним, заспокоюючим та сприяючим засинанню. Таким слабеньким чаєм промивають хворі очі, в тому числі такі, що гнояться.

4. Відвар (5 хвилин) з настоюванням трави сону і трави з кореневищами гадючника оголеного (2.8.1) — у співвідношенні за об'ємом сухих подрібнених 1 : 2 — пили

колись, лікуючись від венеричних хвороб, зокрема від гонореї (трипер). Рецепта не подаю, бо вважаю, що офіційна медицина має від цих захворювань ефективніші і простіші у вживанні засоби.

Змістовний нарис про сон-траву лучну подається в роботі В. В. Кархута. Ряд відомостей цього автора щодо лікувального використання цієї рослини перегукуються з поданими вище. Крім того, він стверджує, що сон лучний використовують для лікування деяких психічних захворювань, вживають під час перейм, щоб зменшити біль та прискорити пологи. Гадаю, що не тільки мені хотілось би знайти в цьому всю правду науки-медицини, життєво обгрунтовану. Щодо дозувань — автор подає певну диференціацію. При лікуванні деяких психічних хвороб, скажімо, вживають відвар 3 столових ложок трави в 1 склянці води — по 2—3 столові ложки на один раз протягом кількох тижнів. В дозі 1—2 столові ложки тричі на день протягом 2— 3 місяців дають при глаукомі. Такий самий відвар — по 1 столовій ложці 3 - 5 разів на день, через рівні проміжки часу між їдою, протягом 2—3 тижнів — застосовують при лікуванні гіпертонічної хвороби першого-другого ступенів. Замість відвару можна вживати 20 % спиртову настоянку сон-трави лучної. П'ють по 1/2 чайної ложки (3 г) протягом визначеного часу, 3—4 рази на день, запиваючи водою. Далі автор вказує, що речовини, які є в рослині, гальмують розвиток і ріст бактерій та грибків і подразнюють шкіру, тому застосовувати її треба обережно. Використовують при бронхітах, запаленні легень, болях у суглобах (замість гірчичника). Свіжим соком, вичавленим з рослини, натирають занімілі при ревматизмі місця. Свіжі листки прикладають на голову — при паршах, на потилицю — при втраті зору (у поєднанні з уживанням риб'ячого жиру). Соком з коріння виводять бородавки. Жменю подрібненої трави (4 столові ложки) варять (в моїх записах — не варять, а заварюють) і відвар зливають до ванни (для лікування від грибкових хвороб). Ванночки з відвару коренів трави роблять при екземі. Настоєм трави на воді промивають рани, щоб не гноїлися.

Навівши майже дослівно матеріали цього українського фітотерапевта, хочу нагадати, що відповідні види сон-трави мають цікаве застосування у народів Сибіру і Далекого Сходу. Одиак, як мені стало відомо, в цій праці далеко не всі цінні матеріали травознаїв з народу,

що проживає на цій великій території, враховані автором.

Встановлено дію відвару і спиртової настоянки сону розкритого (Pulsatilla patens Mill. P. latifolia Rupr.) як засобу, що знижує кров'яний тиск, сповільнює серцевий ритм і стимулює дихання. За рубежем з нього одержують препарат «Аритмол», що його рекомендують при гіпертонічній хворобі і тахікардії. Суху сон-траву зберігають окремо в мішечках або коробках. Строк зберігання — 2—3 роки.

2.11.24. *Saponaria officinalis L.* — мильнянка лікарська.

Народні назви: дике мило, мидлянка, мило коров'яче, милиця, піномило та інші.

Рос. назви: мыльнянка лекарственная, мыльный корень.

Родина: Caryophyllaceae — гвоздичні.

Малюнок — таблиця XXX

Коли людям нагадуєш, що ця рослина отруйна, у них це викликає здивування. Однак це справді отруйна рослина. Вона багаторічна, трав'яниста, з повзучим кореневищем червоно-рожевого кольору. Стебла прямі, заввишки 30—100 см, голі або коротко-пухнасті. Листки овально-ланцетні, чашечки розлогисті. Квітки зібрані у щитковидну волоть, білі або блідо-рожеві, пахучі. Цвіте з VI по IX.

Росте в чагарниках, на заплавних луках, в надрічкових лозняках, на засмічених полях, поблизу житла, у занедбаних квітниках, а іноді розводиться як декоративна. Поширена по всій території України.

Збирають глибокої осені або ранньою весною кореневища з коренями. В квітниках розводять махрові квіти. Сушать кореневища з коренями на горищах з хорошою вентиляцією.

В кореневищах і коренях містяться пектинові речовини, слизи, 20—25 % сапонінів (в кореневищах їх буває до 35 %). Серед них знайдені тритерпенові сапоніни, в стані аглікону вони включають гіпсогенін і сапанізиди A, B, C. Крім того, виділено тритерпеновий сапонін, що являє собою глікозид гіпсогенової кислоти. Цукриста частина цих сапонінів включає олігоцукриди A, B, C, два з них — генціобіоза і сапонароза — виділені.

У зв'язку з тим, що в народі кореневища з коренями мильнянки не вважаються отруйними, рекомендації, дозування травознаїв потребують не лише деяких пояснень, але і коректури.

Справа в тому, що більші дози сапонінів (та ще у різних комплексних сполуках, особливо у мильнянці), подразнюючи шлунок і кишечник, викликають нудоти, блювання, понос. Є організми, які не переносять і малих лікувальних доз мильнянки. Так що тут останнє слово за лікарем.

У народі приймають напар або відвар кореневищ з коренями мильнянки як сечогінний і кровоочисний, як злегка потогінний, відхаркувальний засіб і такий, що поліпшує обмін речовин в організмі.

Вживається відвар з 10 г висушеного кореневища і коренів. Його варять 10—15 хвилин на слабкому вогні в 1 л води. П'ють 3—4 склянки протягом дня (у 4 прийоми), щоразу після їжі,— при шлунково-кишкових захворюваннях, хворобах нирок, печінки і селезінки, а особливо при хворобах, пов'язаних з порушенням обміну речовин, що супроводжується запаленнями шкіри, чиряками, наривами тощо.

При венеричних хворобах п'ють відвар такої суміші: кореня мильнянки — 5—10 г, кореня бузини трав'янистої (2.3.34) - 5 г, трави грижниці 10 г, квіток лабазника в'язолистого (2.8.1) — 10 г. Беруть 4 повні чайні ложки суміші на 4 склянки води і варять на слабкому вогні 10—15 хвилин. Протягом дня випивають 3—4 склянки за 3—4 прийоми (після їжі).

При хворобах селезінки беруть по 10 г кореневища мильнянки і кори верби — гіви (2.8.3). Цю суміш кип'ятять 15 хвилин в 1 л води. Приймають до 3 склянок на день (після їжі).

У минулому аптекарські магазини жваво торгували коренями мильнянки і як лікарським засобом, і як суто «мильним коренем» для прання шовкових виробів і тонких шерстяних; крім того, для виведення плям на одязі. Використовували також водні напари, відвари як домашній косметичний засіб.

Внутрішньо кореневище і корені застосовують: проти нудоти при здуттях (метеоризмі), запорах; при подагрі, висипках на тілі, в тому числі алергічних. Лікують: артрити, ревматизм, діатези; гепатит, холецистит, ін-

фекційний гепатит, жовчні камені; дерматити, екземи; водянки нирок; воло (базедова хвороба); ожиріння; ге морой; кашлюк (коклюш); атонію матки.

Зовнішньо (полоскання, примочки, компреси тощо): при висипках, наривах, поліпах, нежиті, ангіні, запалені горла, глотки. Лікують екзему, коросту.

Роблю висновок, що при сучасній нестачі ліків акції мильнянки знову підіймаються.

Кілька слів щодо дії на організм і приймання мильнянки.

Розчинені у воді сапоніни утворюють комплексні поєднання зі стероїдними сполуками, що не ресорбуються до крові... Вони посилюють творення жовчі і приплив її до 12-палої кишки, діють незначно сечогінно і потогінно. При цьому наступає поступове усунення з організму токсичних продуктів обміну речовин. Ця дія має велике значення при деяких захворюваннях шкіри і для усунення метаболічних шкідливих речовин. Рекомендується також при трахеїті...

Форми лікування і дозування. Відвар кореневищ з коренями: 1/2 столової ложки на 1 склянку води, варити 5 хвилин, відставити на 15 хвилин, відцідити, пити 1—2 ложки 2—4 рази в день між прийманням їди.

Протипоказання: при крововиділеннях і кровотечах у травному тракті, гострих катарах шлунка, кишечника, безпосередньо після операції на кишечнику, жовчних і сечових шляхів.

Рекомендую також зазнайомитись з нарисами про цю рослину в працях Попова О. П. та Кархута В. В.

Кореневища з коренями мильнянки зберігають у мішечках. Строк зберігання — 2—3 роки.

2.11.25. *Sarothamnus scoparius (L) Koch.*— жарновець віниковий.

Народна назва: віниччя.

Рос. назва: жарновец метельчатый, ракитник метельчатый.

Родина: Fabaceae (Leguminosae)— бобові.

Кущ, заввишки 0,5—2 м, від низу галузистий, з ребристо-гранчастими, прутовидними, голими, зеленуватими, в молодому віці опушеними, в дорослому віці майже безлистими гілками. Найвищі листки дуже редуковані, неподілені, нижні — трійчасті, на коротких розсіяноволохатоволосистих черешках. Листочки листків видовжено-обернено-яйцевидні, цілокраї, верхні листки прості, майже сидячі. Квітки жовті, до 2,5 см завдовжки, одиночні, в пазухах листків, розміщені переважно в нижній частині гілок. Віночки метеликовидні. Цвіте у V—VI. Плід червоно-бурий, сплющений біб.

Росте в лісових і лісостепових районах по хвойних, мішаних і широколистяних лісах. Любить більш відкриті місця, галявини, схили. Поширений у Лісостепу, правобережному Поліссі, в Карпатах.

Збирають молоді пагони з квітками і листками. Сушать в затінку в провітрених місцях.

У траві виявлені алкалоїди спартеїн, саратемнін, геністеїн, флавон скопарин (у квітках), смолисті речовини та інші.

Крім того, що ця рослина біологічно сильнодіюча, вона також і отруйна.

В народі, за моїми записами, дуже обережно її вживають при волі (базедова хвороба) і при набряках тіла (водянці), що виникає внаслідок тяжких серцевих захворювань, а також як сечогінний засіб при ниркових захворюваннях. Виготовляють настій на кип'ятку. Беруть один наперсток подрібненої суміші (листків із квітами) на 1 склянку окропу і настоюють під прикриттям до охолодження. Випивають дрібно, по келишку (2 столові ложки), через дві години до 8 разів на день (за погодженням лікаря!).

Вчені зазначають, що жарновець, а точніше алкалоїд спартеїн, діє на серце подібно до хініну (сповільнює і регулює серцеві скорочення, не впливаючи на кров'яний тиск і кровоносні судини). Вживання настою трави жарновця показане при тахікардії, аритмії, при базедовій хворобі, атеросклерозі, водянці (як слабий сечогінний засіб) та при хворобах нирок.

Суху траву (з квітами та листям) зберігають у банках або бляшанках, що добре закриваються, і ставлять їх в місця, недоступні для необізнаних. Строк зберігання — 2 роки.

2.11.26. *Scrophullaria nodosa L.*— рашник вузлуватий (шишкуватий).

Рос. назви: норичник узловатый, н. шишковатый.

Родина: Scrophulariaceae — ранникові.

Малюнок — таблиця XXX

Багаторічна трав'яниста отруйна рослина, завишки 30—130 см із вузлуватим, бульбовидним кореневищем, яке утворюється біля основи гостročотиригранного стебла. Листки супротивні, довгасто-яйцевидні, гострі, біля основи серцевидні або клиновидно звужені в черешок, зазублені. Квітки зелено-бурі, дрібні, зібрані в довгастому суцвітті-волоті; віночки у них кулясто-глечуваті. Цвіте з VI до кінця VIII. Росте по луках і серед чагарників, по берегах струмків, у заростях і тінистих лісах, по краях канав, на сільських тінистих кладовищах. Поширена повсюдно. Рослина має специфічний неприємний запах.

Подібне ж лікувальне застосування має вид ранник тіньовий (Scr. umbrosa Dumort., синонім — Scr. elata Gilib.) — дворічна рослина, в якої віночки квітів зеленувато-червоно-бурі, росте по берегах струмків та річок, на вологих місцях. Поширена в Поліссі та Лісостепу.

З лікувальною метою застосовують отруйні бульбовидні кореневища, які збирають восени, рідше рано навесні. Викопують, обтрушують і старанно відмивають від землі. Бульби сушать у теплому сухому місці (на печі). Після висушування зберігають у мішечках. Дехто використовує свіжу потовчену траву для прикладання на хвору шкіру або вживає порошок з висушеної рослини.

В бульбах ранників багато сапонінів (вони є і в інших органах рослини), що мають добре виражену місцеву дію, в тому числі гемолітичну, подразнюють травохідний тракт і нирки — особливо при передозуванні. Ця дія зменшується, коли виготовляємо настій на теплій воді з подрібнених кореневищ і коренів. Крім сапонінів, у рослині наявні алкалоїди, флавоноїд гесперидин, органічні кислоти (яблучна, корична, масляна), дубильні і смолисті речовини.

Вважається в народі ефективним засобом при нашкірних захворюваннях і вживається як зовнішньо, так і внутрішньо. Рослина досить популярна, але в різних місце-

востях їй приписують різні, в тому числі й таємничі властивості. В одних місцях вживають бульбокореневище, в інших — цілу рослину при венеричних захворюваннях, при скрофульозі. Знахарська практика користувалась цією рослиною досить часто, в дозуваннях інколи небезпечно завищених. Наприклад: одна бульба на чашку води... А яка ж та бульба — маленька, велика? Бувають же різні.

Зовнішньо для промивання уражених дрібними нарівами частин тіла використовують відвар 4—6 розчавлених або покришених кореневищ (завбільшки з великий палець) на 2 л води. Замість бульб беруть іноді до 6 столових ложок подрібненої цілої рослини на цю ж кількість води. Відваром роблять промивання вранці і ввечері.

Для приймання всередину (пам'ятаймо, що це отруйне) роблять настій-напар 1 чайної ложечки порізаного кореневища на 1 склянку окропу. Настоюють ніч, старанно відціджують, доливають перевареною водою до об'єму цілої склянки і п'ють ковтками (по 1—2 ковтки) через годинні інтервали, випиваючи за добу чи день майже всю склянку. На це йде до 3 г кореневища на 1 склянку. Такий же настій приймають як протицухлинне; при волі та інших захворюваннях щитовидної залози, а також для зняття алергічних висипів.

Дехто робить настойки: 4—6 подрібнених кореневищ на півлітра міцної горілки. Приймають по 1 чайній ложці настойки на півсклянки води 2—3 рази на день. Горілчану настойку в розбавленому вигляді (1—2 столові ложки на 1 л води) використовують для промивання виразок, висипів, забруднених струпів, лишаїв (в тому числі і на обличчі). Цим же промивають виразки в ділянці заднього проходу і при геморої. Вказаним горілчаним настоєм змочують шматочки або ватку і протирають ними струпи і сверблячі місця на голові (обережно, щоб не потрапило на слизисті вуха, в очі).

Бабки, які торгують на базарах, часом плутають кореневища змійовика (ракові шийки — 2.1.47), аїру (2.1.2) і бульбокореневища ранника. Це небезпечно, бо ракові шийки, аїр — не отруйні, а рашник — отруйний.

Дуже цінні відомості є в болгарській фітотерапії: про вживання відвару при запаленні середнього вуха. Вважаю, що це може відноситись не тільки до отиту, але і до гайморитy. Знову ж, на мій погляд, потрібна

науково-клінічна розробка методики використання або виготовлення направлених препаратів.

Деякі лікарі у Рівному просто рятували дітей цим рецептом (нориччиком — скрофулярією), коли не мали ефекту офіційні засоби. А саме: шматок (1 $см^3$) зі свіжого або висушеного кореневища (подрібненого) кидається в емальовану кружку і заливається 0,5—0,75 склянки води. Ставиться на вогонь і вариться на малому вогні 5- 10 хвилин. Відціджують, профільтровують через вату в лійці, підігрівають до температури трохи вищої за температуру тіла і вводять піпеткою по 5—6 крапель в отвір хворого вуха на 3—4 хвилини. Після цього обертають голову хворого так, щоб зайва рідина з вушка вилилась. При гаймориті роблять закапування в ніс, але відвар для цього ще розбавляють (1 : 1) теплою водою. Якщо раптом рідина потрапляє при цьому до рота, наказують (з дітьми це складно і небезпечно) неодмінно відхаркнути і виплюнути (не ковтати!) та прополоскати порожнину рота водою. Гадаю, саме це підказує лікареві процедуру зрошення (особливо для дітей). Кількість таких зрошень визначатиме, на мій погляд, лікар. Краще це робити стаціонарно. Самому, особливо з дитиною, не слід. Доцільність вирішує лікар!

Після такої процедури хворому на ніч роблять теплі аплікації (шарфом на вухо). Для цього виготовляють з марлі мішечки, накривають ними вухо (при отиті) або перенісся (при гаймориті). В мішечках – висушені квіти буркуну жовтого (2.4.12). Таку подушечку з буркуном зрошують крутим кип'ятком і майже гарячу кладуть на ніч на вухо, зав'язують голову і вухо теплим шарфом. Подібне роблять на перенісся при гаймориті, крім промивань (очищення каналів). Для промивань користуються настоєм квітів буркуну — 1 чайна ложка на 2/3 склянки окропу. Треба берегти при цьому очі.

Зберігають рослини, кореневища з коренями окремо в ящиках, що добре закриваються. Строк зберігання рослини — 2, кореневища з коренями — до 3 років.

2.11.27. *Sedum acre L.*— очиток їдкий.

Народні назви: очисток, очисник, розхідник, чистик.

Рос. назви: очиток едкий, раскидник, молодильник, чистец.

Родина: Grassulaccae — товстолисті.

Малюнок – таблиця XXXI

Багаторічна, невелика, 5—15 см заввишки, трав'яниста соковита рослина з висхідними квітконосними стеблами. Листки циліндричні, з опуклими спинками, зубчасті, сидячі, супротивні, густо черепичасто розміщені вздовж стебла. Квітки жовті, майже сидячі на верхівках стебел і в пазухах верхніх листків. Пелюстки лінійно-ланцетні, в 2—3 рази довші за частки чашечки. Цвіте в VI VII. Росте на сухих піщаних і кам'янистих ґрунтах, схилах, горбах, обривах. Часто утворює невеликі килимки серед присохлої трави. Інколи можна зустріти його на старих руїнах. З усіх видів очитків ми зустрічалися з вживанням переважно очитка їдкого. Уже сама назва вказує, що на смак ця рослина гостра, пекуча. Від натирання шкіри розм'ятою рослиною (або її соком) відчувається паління, шкіра червоніє, можуть з'явитися пухирці. Однак після промивання і обробки забруднених ран соком очитка (сильно пече) рани швидше загоюються.

Зустрічаються рослини цього ж виду, які не мають гострого смаку і не подразнюють шкіри. Не має гострого смаку очиток шестирядний — S. sexangulare L. (синонім о. болонський — S. boloniensis Lois.), який відрізняється від попереднього більш густим розміщенням вузьких, лінійно-циліндричних листків, з меншими блідо-жовтими квітками. Росте в тих же місцях, що й попередній.

За біохімічним складом рослина містить алкалоїди, кількість яких у період заквітання і цвітіння може доходити до 3 %. Серед них — седамін, нікотин, також седридин, ізопельт'єрін, сединон та інші. Крім того, у рослинах виявлено наявність флавонів, дубильних речовин нротокатехінової групи, глікозиди, рутин, вітамін С, органічні кислоти, цукри, смолисті речовини, віск та інше.

В народі частіше користуються свіжою рослиною.

Заготовляють її на зиму: збираючи, зрізуючи, висушують, розкладають в теплому місці, іноді й на сонці (що, на мій погляд, не слід робити).

В тих випадках, коли доводилось очищати — продезинфікувати загниваючі, запущені рани на шкірі, смердючі струпи, навіть лишаї і виразки на слизовій, прикладали мезгу з розтертої рослини (варто потерпіти до зникнення болю). Якщо довго не перестає пекти, знімають мезгу і промивають чистою водою.

Незважаючи на те, що рослина дуже пекуча і подразнює слизову, настої з неї приймають усередину. Для зовнішнього лікування приймають від виразок на слизовій оболонці, запальних процесів і сильного свербіння в анальному отворі, особливо при геморої (звичайно, тоді перед і після болісних випорожнень з запорами відчувається пекучий біль в анальному отворі).

В цих же випадках беруть 1 чайну ложечку потертої сухої маси очитка, заливають 1 склянкою окропу, настоюють з годину і відціджують. Випивають цей настій за 3—4 прийоми протягом дня. Такий же настій до 1 склянки протягом дня приймають при водянці, набряклості, алергії, почуттях слабості (при зниженому тиску крові) та при деяких інших захворюваннях.

Дехто користується порошком з розтертих листків та квітів, приймаючи його тричі на день в кількості на кінці ножа, тобто близько 1—1,5 г. Висипають на ложку з водою, цією ж ложкою і водою зі склянки запивають, щоб не залишилось в роті і на стінках глотки. Люди, які використовують цей засіб, твердять, що він поліпшує перистальтику, полегшує повне видалення калових мас і одночасно загоює від пухирчастого запалення слизову. Цікавим є також твердження, що очиток, діючи обеззаражуюче, одночасно стимулює діяльність залоз слизової травного тракту і регулює функції прямої кишки.

В «Атласі лікарських рослин» подається, що в народній медицині свіжу траву застосовують зовнішньо при опіках та виразках; усередину — настоянку при епілепсії, малярії, а також як блювотний і проносний засіб. Настій і екстракт з очитка їдкого в експерименті виявляє тонізуючу та збуджуючу дію на кишечник, викликаючи різке його скорочення. Відмічено також збудження дихання, розслаблення мускулатури матки і підвищення тиску крові. Діє алкалоїд седамін. Там же подається і про вживання очитка в народній медицині: при епілепсії, анемії, малярії, гарячці, цинзі, атеросклерозі,

хворобах серця, печінки, сечового міхура, верхніх дихальних шляхів, туберкульозі шкіри.

Зовнішньо: для виведення бородавок (соком), мозолів, ластовиння.

Цікаві дані із десь чутого нагадує Ф. І. Мамчур: в народі настоєм очитка їдкого або очитка великого, соком рослини у суміші з сироваткою, по 1 чайній ложці двічі на день лікуються від загальної кволості та імпотенції (приймають протягом 2—3 тижнів).

Вчені рекомендують при малярії настій з половини чайної ложки трави очитка на 1 склянку води. Пити по півсклянки тричі на день у проміжках між приступами. Такий же настій рекомендують і як проносний засіб.

О. П. Попов наводить рецепт народної (в його викладі) мазі від мозолів, бородавок, для лікування гнійних ран та виразок. Мазь готують із загущеного відвару (або з порошку трави): 1 частина (за об'ємом) порошку трави на 4 частини основи (коров'яче масло або вазелін).

На мій погляд, сік зі свіжого очитка їдкого в мікродозах можна використовувати (звичайно, після вивчення методу дозування і т. д.) для акупунктурних мікроін'єкцій у відповідні точки біологічного каркаса організму. Вважаю, що тут першість відкриття за мною. Якщо дослідники зацікавляться, можу запропонувати цей метод для лікування від цілого ряду захворювань.

Зберігають у паперових пакетах або в мішечках (підвішують). Строк зберігання, гадаю, 2—3 роки.

2.11.28. *Solanum dulcamare L.* – паслін солодко-гіркий.

Народні назви: глисник, глистян, підтинник, вовчі ягоди.

Рос. назва: паслен сладко горький.

Родина: Solanaceae - пасльонові.

Малюнок — таблиця XXXI

Багаторічний півкущ, заввишки 30—180 см, з дерев'янистим, голим, зігнуто-лазячим, галузистим, вугластим головним пагоном. Верхівки пагонів, бокові гілки, а в молодості і вся рослина – трав'янисті. Листки довгасто-яйцевидні, цілокраї, з рідкими волосками, верхні — часто трійчасті, іноді з малими листочками при основі. Квітки лілові, волотевидні, на довгих квіт-

коніжках. Ягоди яйцевидні, зрілі — яскраво-червоні, плодоніжки злегка поникаючі, з членуванням біля основи, на верхівці стовщені. Цвіте в VI—IX.

Росте по вологих чагарниках, у вільшняках, вербняках, на берегах річок і ставків, на купинах заплавних торфовищ, серед очерету, у вогких ярах. Поширення широке.

Збирають трав'янисті (одно-, дворічні верхівки пагонів) на початку або під час цвітіння (без ягід). При цвітінні на окремих гронах трапляються нестиглі отруйні ягоди. Стиглі ягоди містять менш соланіну, тому і менш отруйні. Сушать гілочки пасльону в затінку, розкладаючи на папері окремо, щоб не змішати з іншими травами.

В усіх органах рослини містяться: гіркий глікозид, дулкамарин, глікоалкалоїди солонеїн, солацеїн, солонін, соланідин; у плодах — дубильні речовини, забарвлююча речовина лікопін, 8,5—11,5 % танідів, аскорбінова кислота, холін, вуглеводи, пектинові речовини. Крім того, в рослині є сапонінові кислоти: дулкамаретинова і дулмарінова. Ряд цих речовин обумовлюють отруйність рослини.

До відома: дуже важливим є вид паслін часточковий (дольчатий). З нього виділяють солласадин, що використовують для одержання прогестерона — важливого продукту в синтезі кортизону та інших препаратів.

В народі застосовують настій з 1 чайної ложки порізаної трави на 1 склянку окропу по півсклянки 2—4 рази на день як відхаркувальний засіб при простуді, бронхітах, сухому кашлі, грипі. Траву пасльону додають також у суміші відхаркувальних трав. Такий самий настій (по 2 3 склянки на день) приймають як сечогінний при запаленнях сечового міхура і при його спазмах.

В деяких місцевостях сильним настоєм або відваром верхівок пагонів цього пасльону змивають місця тіла, уражені лишаями, та при інших захворюваннях шкіри або роблять примочки (в тому числі і на голові).

Зустрічаються, на жаль, в народній практиці і досить небезпечні дози прийому відварів пасльону солодкогіркого. А саме: беруть жменю порізаних верхівок пілок, заливають 1,5 л води і варять близько півгодини, відставляють, знов ставлять на вогонь, заварюють. Роблять це тричі. Приймають по півсклянки 3 рази на день: 2 рази завареного — по 1/3 і 3 рази завареного — по 1/4 склянки тричі на день (послідовно черговими днями). Такий відвар п'ють як сильно сечогінний засіб, при ревматизмі, при деяких захворюваннях нирок і пов'язаними з цим застійними явищами в обміні речовин, а також радять при деяких шлункових захворюваннях. Твердять, що після такого прийому на тілі можуть з'являтися чиряки, бо «добре очищає кров».

Відвар двох великих жмень цієї трави, взятих на 1 відро води, готують для пійла коровам при запаленні вимені і поросятам після їх «чистки» — видалення статевих залоз.

Рослина не вважається офіційною, хоча, по суті, є офіцінальною (в розумінні лікувальності). Препарати, тобто настої, відвари з неї не слід приймати тривалий час. Як на мене — не більше 7—10 днів. Справа в акумулятивності, а може, і адднтації діючих речовин, які організм не встигає вчасно видалити.

Використовують паслін гірко-солодкий для зменшення статевої збудливості: відвар з чайної ложки стебел (3 г) на склянку води за день. А також при захворюваннях суглобів, при ексудативному діатезі, золотусі, різних висипках, екземі, псоріазі, дерматиті, астмі, кашлюку, подагрі, водянці, жовтусі і проти глистів.

В болгарській фітотерапії зауважується, що листя і молоді пагони цього пасльону (відвар 3 г на 150 мл води) п'ють по 2 чайні ложки на день не довше 10 днів; з порошку — по 0,10 г три рази в день протягом тижня. Приймають при захворюваннях шкіри, сверблячих шкірних екземах та запаленнях, при бронхіальній астмі, простудних захворюваннях та їх наслідках (невралгія і ревматичні болі); при запаленні сечового міхура, поносах, нерегулярних менструаціях, болях у вухах. Зовнішньо при дерматиті використовують кашку з товчених свіжих листків і плодів.

Використовують рослину ще при паратиті («свинка»), венеричних хворобах, бешихових запаленнях, захворюваннях серця, отиті.

Рекомендують рослину при екземі, кропивниці, шкіряній сверблячці, лишаях: 1 чайну ложку подрібненої на порошок рослини залити 0,5 л кип'ятку, настояти протягом години. Охолоджений і проціджений настій приймати по 2 столові ложки 3 рази на день до їжі.

Зберігають висушені верхівки гілок пасльону в ящиках, викладених папером, окремо.

Строк зберігання — до 2—3 років.

2.11.29. *Thalictrum L.*— рутвиці.

Thalictrum aquilegifolium L.— рутвиця орликолиста.

Народні назви: грушечка, межиперсниця, рутвиця широколиста, животник.

Рос. назва: василистник водосборолистный.

Родина: Ranunculaceae жовтецеві.

Малюнок — таблиця XXXI

Рутвиці — рослини отруйні, особливо кореневища і корені. В народі представники роду рутвиць мають досить часте і різноманітне лікувальне застосування (залежно від ботанічного виду і місцевості). Це становить свій інтерес. Проте ми не маємо ще всіх відомостей, щоб точно, з фактами, залежно від виду, вичерпно викласти їх до уваги дослідника. І все ж...

1. Рутвиця орликолиста це трав'яниста багаторічна рослина, заввишки 50—120 см, з дво- і тричіперчастими листками, з прилистками у розгалужених черешків. Листочки сизі, округлі, зарубчасті, трохи розсічені на три частки. Волоть щитовидна; квітки дрібні, жовті, але тичинкові нитки блідо-лілові, рідше білі. Кореневище коротке. Цвіте в V—VI. Росте на лісових луках, у вологих заростях, на галявинах.

Збирають її під час цвітіння, іноді, при потребі, в усяку пору літа. Сушать в затінку, на горищах, підв'язуючи пучками.

У рутвиці орликолистій, за різними джерелами, містяться алкалоїди (0,1—0,3 %), в тому числі тальмін, тальмідин, магнофлорин, ізокоридин, берберин; глікозиди, кумарини, ціаногенні сполуки, флавоноїди (кемпферол, кверцитин, ашігенін, лютеолін), органічні кислоти (кавова, ферулова, кумарова, сипанова).

Рослина входить до складу мікстури Здренка.

Свіжі листки прикладають до рани від запрілостей, особливо між пальцями ніг і на стопі. Звідси українська народна назва «межиперсниця». Ми відзначали в народі, що при лікуванні таких ран листками цієї рутвиці або рутвиці зігнутої не було нагноєння, швидко відновлювалась шкіра, незважаючи на дуже далекі від чистоти умови утримання запрілості. В такий же спосіб лікують й інші рани, а також нашкірні захворювання.

В деяких місцевостях напар трави рутвиці (щіпка, близько 1 чайної ложки подрібненої трави або самих листків, квітів чи суміші на 1 склянку окропу) по півсклянки настою двічі на день п'ють при сильних шлунково-кишкових болях, а також при болях внизу живота, при захворюваннях печінки, при жовтяниці, а в деяких місцевостях — при поносі або навпаки, при сильних запорах. Люди люблять цю рослину, часто приймають при набряклостях, жіночих кровотечах, навіть при туберкульозі, каменях нирок, підвищеній температурі, при епілепсії.

В. І. Комендар подає, що в народі цю рутвицю застосовують при малярії, нервових захворюваннях, а зовнішньо: при ревматизмі, запальних пухлинах, наривах, як загоююче.

2. *Thalictrum flavum L.*— рутвиця жовта.

Отруйна багаторічна рослина, заввишки 50—100 см, з борозенчастим пагоном. Листя в неї пірчасто-складне, нижні листки видовжено яйцевидні, вужчі за верхні, хоча часом майже рівновеликі. Квіти жовті, запашні. Росте на луках, у вологих лісах, поширена спорадично по всій Україні.

В надземній частині виявлено алкалоїди (берберин, тальмін, тальмідин, таліктрин), сапоніни, глікозиди, в тому числі, глікозид, що відщеплює таку сильну отруту, як синильна кислота.

Вживають у народі подібно орликолистої, особливо при жовтяниці, малярії, як жіноче — проти кровотечі.

В медицині настоянку з рослини застосовують в початковій стадії гіпертонії.

3. *Thalictrum minus L.*— рутвиця мала.

Рослина за розмірами менша від попередніх, відрізняється тим, що її суцвіття більш видовжені, голі; тичинкові нитки блідо-рожеві, листки відхилені від стебла. Суцвіття з листками. Росте в лісах, по луках. Досить поширена.

В рослині виявлені алкалоїди, флавоноїди і сапоніни. В коренях — алкалоїди (берберин, тальмін, таліктримін та інші), в надземній частині — глікозид, що відщеплює синильну кислоту. В листках у період цвітіння — 200 мг% вітаміну С, 14 мг% каротину.

Цю рутвицю в народі вживають (висушену траву) як

болетамувальний, протизапальний, знезаражуючий, кровоочисний, сечогінний, протикашлевий, протипростудний засіб. Також при захворюваннях нечінки (в суміші з іншими рослинами), при деяких серцевих захворюваннях, шкірних, жіночих та при піску і каменях в нирках. Коли приймають саму рутвицю, то настоюють чайну ложку зілля на 1 склянку кип'ятку і випивають у три (по 1/3 склянки) прийоми на день.

Корені входять до складу пропису М. Н. Здренка, що приймається при папіломатозі сечового міхура, анацидному гастриті та виразковій хворобі шлунка.

4. *Thalictrum foetidum L.*— рутвиця смердюча.

Рослина ця має свої відмінності: тичинкові нитки у квітів не розширені, суцвіття видовжені, квіти схилясті, тичинки жовті, а оцвітина лілово-фіолетова. Коротко залозисто опушена, до 50 см заввишки. Квітує в VI—VII. Любить вапнякові грунти. Поширена у західному Лісостепу.

За біохімічним складом рутвиця смердюча містить багато алкалоїдів (в траві 0,087—2,2 %, у кореневищі і коренях 0,34—0,428 %). З трави виділено алкалоїди фетидин, магнофлорин, тальфин, тальфинін та інші. Крім алкалоїдів, трава містить флавоноїди (рутин, глюкорамнін та інші), кумарини, тритерпенові глікозиди, дубильні речовини, органічні кислоти і смоли.

Настій (чай) з цієї рослини вживають при досить різних захворюваннях (шлункових, жовчних шляхів). Мене заінтригувало включення її у збори при захворюванні, що, на мій погляд, пов'язано з капіляротоксикозом. Гадаю, і тут стали б в пригоді наукові дослідження в цьому напрямку. Вживають настій з 1 чайної ложки трави на 220 мл кип'ятку (денна норма на 3—4 прийоми). Пам'ятаймо, що рослина отруйна. Вчені інформують, що з трави рутвиці смердючої виготовляють настойку (1 : 10) на 70 % спирті, котру використовують як гіпотензивний засіб у ранніх стадіях гіпертонічної хвороби (по 15—20 крапель 2—3 рази на день).

В народі збирають цілу рослину під час цвітіння, сушать в затінку з протягом. Суху зберігають пучками, в папері. Час зберігання — 2 роки.

2.11.30. *Veratrum* — чемериці.

Veratrum lobelianum Bernh. (Veratrum album subspec. lobelianum (Bernh.) Reichenb.— чемериця Лобелієва.

Рос. назва: чемерица Лобеля.

Родина: Liliaceae — лілійні.

Малюнок — таблиця XXXI

1. Багаторічна трав'яниста рослина, з простим або складеним з кількох головок кореневищем, численними білуватими коренями. Стебло товсте, заввишки 50—170 см. Листки стеблообгортні, еліптичні і яйцевидно-ланцетні (верхні), загострені, зісподу з коротким пушком, цілокраї, дугожилкові або (нижні) широкоеліптичні, великі. Квіти жовто-зелені або бурувато-зелені, зібрані у верхівкове волотисте суцвіття. Цвіте з VI до кінця VIII. Росте на вологих луках, галявинах, іноді в заплавах річок, ближче до суходолу, серед чагарників. Поширена в Лісостепу і Поліссі, розсіяно.

2. *Veratrum nigrum L.*— чемериця чорна.

Відрізняється від попередньої голим листям, верхнім — вузьколанцетним. Квіти у неї менші, чорно-пурпурові. Росте в лісах та рідких чагарниках (Поділля, Волинь, Розточчя, Полісся і в північному Степу); зустрічається рідко.

3. *Veratrum album L.*— чемериця біла.

Квіти її жовтувато-зеленуваті або брудно-білуваті. Вісь суцвіття шерстисто опушена. Росте на гірських луках у Карпатах, зустрічається досить рідко в південно-західних областях України.

В народі збирають кореневища (тих видів чемериць, які ростуть в їх околицях) разом з коренями восени або навесні (в пошуках орієнтуючись на відмерлі частини стебел, що зберігаються, бо лісові тварини їх не їдять). Кореневища з коренями вимочують, добре відмивають, розрізають на частини і висушують на горищах за усіма правилами обережності, як дуже отруйну рослину. При роботі з сухою необхідно закривати обличчя подвійною марлевою пов'язкою.

Біохімічний склад всіх рослин дуже близький. Усі частини рослин містять алкалоїди. Сумарно у чемериці Лобеліева їх міститься у кореневищах — до 1,3 %, у коренях — до 2,4 %, у траві — до 0,55 %. Чемериця біла містить теж чимало алкалоїдів. Крім них, у кореневищах виявлено дубильні речовини, смоли, цукри, фарбуючі речовини, тритерпени, жири, крохмаль.

У народі, з огляду на дуже сильну отруйність, чемерицю застосовують тільки зовнішньо. Декотрі знахарі давали людям краплі і всередину.

Відваром коренів змочують голову при сильній вошивості або легко натирають зволоженою ватою. Таке ж роблять на місцях, уражених лишаями, грибками, екземою, коростяним кліщем.

Настоянку з чемериці додають до мазей проти корости та для втирання при невралгічних і ревматичних болях. Настойку готували так: 1 частину порізаних кореневищ з коренями заливали 120 частинами (за об'ємом) спирту або дуже міцного самогону, настоювали два тижні, проціджували і зливали окремо у пляшку (з написом «Отрута»).

Настойку або мазь чемериці вживають для обезболювання та лікування від панариції, в деяких місцевостях — від туберкульозу шкіри. Накладали пластир на чиряки. Порошок з чемериці вживали для виготовлення принад в боротьбі з щурами, від мишей, тарганів.

Всі частини чемериці і настойку зберігають як отруту.

2.11.31. *Vinca* — барвінок.

Родина: Аросупасеае — барвінкові.

Малюнок — таблиця XXXI

В Україні ботаніки визначають три його види: б. малий, б. трав'янистий і б. великий.

Барвінки одержали своє відображення навіть в історії розвитку культури народів. Рослина оспівана в творчості народній, особливо слов'ян. З дитинства знаємо українські пісні і легенди, вишивки з барвінком. Народ шукав в ньому і ліки. Однак широкої популярності як лікувальна рослина через свою отруйну дію він не набрав. Використовували і використовують тільки травознаї, хоч ними лікувались ще в античні часи. Остаточне з'ясування доцільного і правильного використання

барвінків в медицині внесла наука. Особливий інтерес до їх вивчення у нас спостерігався на початку 30-х років.

1. *Vinca minor L.*— барвінок малий.

Рос. назва: барвинок малый.

Багаторічна вічнозелена трав'яниста рослина, з пагонами двох типів (вегетативні і генеративні) та шкірястими листками. Стебла у вузлах вкореняються. Листки еліптичні, голі, зверху блискучі, по краях гладенькі. Квіти поодинокі, на прямостоячих гілках, пазушні, на довгих квітоніжках. Віночки темно-голубі. Цвіте в V—VI. Зустрічається у західних, центральних і на півночі південних областей України, в Карпатах, Криму, а також на Кавказі. Заготовляють траву весною, під час цвітіння, а то і на початку літа. Не слід її виривати, краще зрізувати, і то не суцільно, а залишати недоторкані місцинки. Рослина не поширена повсюдно, має свої місця зростання. На місця інтенсивної заготівлі можна вертатись через 4 –5 років. Сушать траву в затінку, в провітрюваних місцях.

Рослина на смак гірка і дуже терпка, отруйна. В ній міститься загально до 0,3 %, а кількісно понад 20 алкалоїдів (вінкамін, ізовінкамін, вінцин, мінорин та інші); флавоноїди, гіркі речовини, глікозиди, дубильні речовини, каротин (8 %), аскорбінова кислота (у свіжій рослині близько 0,9 г на 100 г) та інші сполуки.

В народі використовують барвінок малий як загоюючий, кровоспинний (в тому числі при кровотечах з носа, з матки), закріплюючий (шлунок, кишечник) та протизапальний засіб. Внутрішньо приймають водний настій (короткочасний відвар) при поносах, маточних та кишкових, докучливих головних болях, в тому числі при підвищеному тиску у крові, при клімактеричних нездужаннях. Не раз доводилось чутн, що барвінок є засобом для лікування від статевої слабості. Конкретні дані наукової медицини щодо достовірності цього меші невідомі.

В народі беруть 1 столову ложку подрібненої рослини на 1 склянку води, відварюють хвилин 20 на слабкому вогні під прикриттям (краще методом водяної бані 20 хвилин), дещо охолоджують, відціджують, відтискують траву і приймають відвар-настій по столовій ложці

так, щоб за день випити всю склянку, або п'ють по третині склянки 3 рази на день. Використовують також настоянку на міцній горілці (до 20 г висушеної трави на 200 мл горілки), яку вживають по 5—6 крапель на столову ложку води тричі на день. Вживають її всередину при згаданих вище захворюваннях, а також при виразці шлунка і при екземі.

Зовнішньо. Дівчата на селах роблять настоянку з суміші квіток з листям (сушеним): 1 ст. ложка на 1 склянку кип'ятку і нею (ваткою або хустинкою) протирають обличчя. Шкіра стає еластичною, ніжною. Такою заваркою, в цій же кількості кип'ятку, але усієї трави, миють обличчя, гнійні рани, сильно сверблячі місця тіла, роблять примочки на дерматозні ураження, в тому числі і екзематозні, полощуть порожнину рота, горло при стоматиті, ангінах.

Більш безпечним (і звичайно краще спрямованим) є внутрішнє вживання препаратів з барвінків за призначенням лікарів, спеціалістів. В офіційній медицині особливе значення має використання алкалоїдів барвінків, передусім як спазмолітичних і антигіпертонічних ліків. Так, наприклад, вінкамін діє подібно до відомого алкалоїду резерпін, що добувається з тропічної рослини раувольфії і призначається лікарями при гіпертонічній хворобі І і ІІ стадій. У літературі подаються відомості про такі препарати з барвінків, як девінкан (вінкамін, мінарин), що діють на судини мозку. З барвінків одержано цілий ряд препаратів як у нас, так і в інших країнах, з широким аспектом використання в різних галузях медицини. Згадаю хоча б «кавінтон» в таблетках і ампулах, що призначається при серйозних порушеннях мозкового кровообігу та інших захворюваннях.

2. *Vinca herbaceae Waldst et Kit.*— барвінок трав'янистий.

Відрізняється від барвінка малого більшою довжиною (до 100 см) пагонів, більш округлими листками і не шкірястими, а тонкими, квітами — не темно-голубими, а фіолетовими. Росте в лісах, поширений в степових і у південних лісостепових районах. Для медичних цілей не заготовляється. В народі використовуються в основному, як і барвінок малий.

3. *Vinca major L.*— б. великий.

Культивують у садах та квітниках. Стебла його не вкоріняються. Віночки квітів великі (до 40 мм завширшки), темно-голубі. В народі місцями вживають як і барвінок малий.

Зберігають барвінок сухим в мішечках, підвішених в сухих місцях.

12. ІНШІ ЗАХВОРЮВАННЯ

2.12.1. *Astragalus glycyphylloides D. C.*— астрагал солодколистовидний.

Народні назви: богоростка, ненаситець, стручечник, укладник, заячий горох.

Рос. назва: астрагал сладколистовидный.

Родина: Fabaceae (Leguminosae) — бобові.

Малюнок — таблиця XXXII

Багаторічна рослина з лежачо-висхідними, гранчастими, розгалуженими висхідними, розпростертими пагонами, що слабо опушені. Прилистки вільні, загострені. Листки парноперисті, сліптичні; зверху голі; знизу розсіяно-коротковолосисті, з тупими округлими верхівками. Квіти зеленувато-жовті, зібрані в густі китиці на білоплівчатих квітоносах. Плід — біб, дещо серповидно вигнутий. Цвіте в V—VI. Росте у лісах, чагарниках, на узліссях, полях, межах. Поширений по всій Україні.

В народній медицині заготовляють траву під час утворення плодів, зрізаючи її над землею в певній віддалі від кореня. Сушать як звичайно.

Трава містить гліциризин, аспарагін, гіркі й дубильні речовини, сліди алкалоїдів, сапоніни, флавоноїди тощо.

Травознаї використовують астрагал при досить багатьох захворюваннях: як сечогінне, заспокоююче, сприяюче кращому засинанню, понижуюче кров'яний тиск, знімаюче роздратування; також при катарах верхніх дихальних шляхів, шлунково-кишкових розладах, проносах з кров'ю, захворюваннях сечових шляхів, у тому числі при каменях в нирках; при нашкірних висипках; при білях та болісних, нерегулярних менструаціях,

при опущенні матки, для прискорення пологів; за моїми записами, навіть при сифілісі. Ряд з цих відомостей згадуються і в зарубіжній фітотерапевтичній літературі.

Приймають настій з одної повної столової ложки висушеної подрібненої трави на 220 мл окропу (у термосі, протягом ночі) по чверті склянки 4 рази на день протягом 2—3 тижнів. Можна приготувати відвар трави: 20 г на 200 мл окропу, пити по 2—3 столові ложки тричі на день.

Зберігають траву у коробках (мішечках), у сухому місці.

Строк зберігання — 2 роки.

В офіційній медицині використовується астрагал шерстистоквітковий (Astragalus dasyanthus Poll.), що росте у Лісостепу та північному Степу, а в народі, в різних областях — ще й інші види астрагалів зі своїми особливостями застосування.

2.12.2. *Barbarea vulgaris R. Br.* — суріпиця звичайна.

Народні назви: суріпка, свиріпа.

Рос. назва: сурепка обыкновенная.

Родина: Brassicaceae (Cruciferae) — капустяні (хрестоцвіті).

Малюнок — таблиця XXXII

Дворічна трав'яниста рослина, заввишки 40—90 см, з розгалуженим вгорі голим стеблом. Листки ліровидно-перисті, верхні стеблові — сидячі, а прикореневі і нижні стеблові — на черешках. Квіти численні, правильні, жовті, 4-пелюсткові, зібрані в китицю. Плід — стручок, чотиригранний, на короткій плодоніжці. Цвіте в IV—V. Росте (як бур'ян) у посівах, на схилах, луках. Поширена в поліських та північних районах Лісостепу України.

В листках міститься досить значна кількість аскорбінової кислоти. В насінні до 36 % жирної олії. В Україні росте 4 види цього роду.

З медичною метою заготовляють квітучу траву — свіжу або висушену. В народі існує старе переконання, що їда салатів з цієї рослини і приймання настоїв (чаїв з неї) підсилює статеву діяльність, підвищує продукцію сперми в організмі чоловіків.

Згадую, колись іронізував над батьком, який включив суріпку у дономіжний збір для людини, що зазнала внаслідок інсульту одностороннього паралічу. В новому довіднику (см. літ. № 19) читаємо: «Суріпиця звичайна... виявляє сечогінну, збуджуючу та ранозагоювальну дію. В народній медицині її використовували для лікування інсульту, цинги, епілепсії й набряків та як засіб, що підсилює статеву діяльність... У тібетській народній медицині олією з насіння суріпиці звичайної лікували проказу... Молоді розеткові листя для салатів збирають взимку з-під снігу. Можна вирощувати на підвіконні...» Ось так! Лікарські форми і застосування подаються ідентичні як наші, народні, а саме: внутрішньо — настій (1 столова ложка свіжої або сушеної трави на 200 мл окропу). Настоювати 2—3 години, процідити, пити по чверті склянки 4 рази на день протягом 2—3 тижнів.

Ось такий він, наш злісний бур'ян, скромна рослина.

2.12.3. *Euphrasia officinalis L.* (стара назва) — очанка лікарська.

Рос. назва: очанка лекарственная.

Родина: Scrophulariaceae — ранникові.

Малюнок — таблиця XXXII

Фактично тепер Euphrasia officinalis систематики поділяють на кілька самостійних видів. Серед них такі: 1. Euphrasia rostkoviana Hayne.— очанка ростковіуса, що поширена в Лісостепу, Поліссі, Карпатській зоні — на вологих луках і болотах; 2. Euphrasia hirtella Jardex Reut.— о. волохатенька. Поширена в Поліссі, Лісостепу, рідко — на лісових галявинах та в лісах, на луках; 3. Euphrasia brevipila Burn. et Gremli.— о. коротковолоса: Полісся, Лісостеп, Карпатська зона — на вогких луках; 4. E. parviflora Schag.— о. дрібноквіткова: Полісся, Лісостеп — на луках; 5. E. glabrescens (Wettst) Wiinst.: Лісостеп — на луках, лісових галявинах, по узліссях; 6. E. pectinata Ten.— о. гребінчаста: Лісостеп і Степ — по схилах степових, серед кущів.

Це невеликі рослини, 16—30 см заввишки, з яйцевидними дрібними листками, зубчастими, вкритими волосками. Квіти (віночок) білі з синіми поздовжніми жилками і блідо-жовтим зівом. Смак гірко-солоний. Очан-

ки — рослини, напівпаразитуючі на коренях лукових трав (злаків). Цвітуть з VII до X.

Збирають усю рослину, вириваючи її під час цвітіння. Сушать у затінку.

В надземній частині містяться глікозид аукубин, ефірна олія (близько 0,2 %), смоли, гіркоти, в'яжучі речовини (галотаніни), барвники, фенольні кислоти, кумарин, мінеральні солі (магнію, міді та інші).

В офіційній медицині очанки тепер не мають застосування. За новішими даними, очанка містить глюкозиди, які діють на серце.

Народне лікування застосовує очанку найчастіше для лікування очей, а також при катарі шлунка і товстих кишок. Вживається очанка або у вигляді водного напару, або у вигляді порошку. Для водної напари беруть 4 столові ложки подрібненої трави на 1 л води. Випивають за день 3 склянки за 5 прийомів. У порошку очанку приймають по 2,0 г на прийом 3 рази на день.

Ефект від застосування очанки настає не відразу. Повторюючись, хочу нагадати, що вживання лікарських рослин в народі характерне своєю тривалістю. Пояснюється це тим, що діючих лікарських речовин в рослинах часто дуже мало, а тому розраховувати на скорий ефект не можна. Рослинами лікуються іноді дуже довго; залежно від характеру і роду хвороби, інколи до двох років, з перервами у прийманні на 10—15 днів через кожні 2 місяці. Якщо цей принцип мати на оці при терапії лікарськими рослинами, то при лікуванні очей очанкою він, можливо, має особливе значення. При анатомічній цілості ока очанка (в суміші з іншими травами) дає позитивні результати. Як саме при лікуванні очей користуються очанкою?

В 1 л кип'ятку париться 50,0 г трави очанки; коли напар прохолоне, в нього вмочують чистенькі шматочки і прикладають до хворих очей. В день цей напар, профільтрований через вату в лійці, впускають в очі, двічі на день ним же промивають очі. Крім зовнішнього користування очанкою, її одночасно приймають і всередину, випиваючи за день по 3 чарки молока цоразу з 2,0 г порошку з трави очанки (частіше з листків та судвіть).

Якщо очанку змішувати з іншими рослинами, то для практики лікування очей найкращими інгредієнтами вважаються пелюстки і внутрішні квіти кошичків волошки синьої (2.3.27), цвіт бузини чорної (2.4.21) і насіння кропу городнього в пропорції по об'єму 3 : 2 : 2 : 1.

При певних захворюваннях очей доцільні і більш складні збори, а саме: до попередньої суміші додаються — квіти і листки деревію (2.1.1), суцвіття нагідок (календула) — тільки квіти, трава вероніки лікарської (2.7.2), листки подорожника ланцетного (2.1.45). В пропорції 1 : 1 : 1 : 1 по об'єму. Разом цей збір має пропорцію — 3 (очанка): 2 : 2 : 1 : 1 : 1 : 1 : 1 — 8 компонентів — 12 чайних ложок.

І першу (простішу), і другу (складнішу) суміш використовують для настоянки: дві столові ложки звечора всипають у термос, заливають однією склянкою окропу, закривають і настоюють протягом ночі. Вживання: відфільтровують через лійку з ваткою півсклянки настою, промивають очі закапуванням по кілька разів на день. На ніч кладуть на очі зволожені в цьому настої серветки з чистого полотна (або тричі складеної марлі) і прикладають їх до очей у вигляді компресів (закріплюють марлевим бандажем).

Таке лікування проводять: при кон'юнктивіті (запалення слизової очей) в т. ч. з нагноєннями, при ячмінях, при надчутливості на проміння (світло, сонце, телевізор), на пилюку, дим, відпрацьовані гази, при втомленості зору та інших захворюваннях, що визначає (і дозволяє) лікар-спеціаліст.

В фітотерапевтичній літературі є ще вказівки на використання очанки в зборах (сумішах) при деяких захворюваннях серця, гастритах, ентероколітах і дискінезіях. Рекомендують настій з 2 ст. ложок на 0,5 л кип'ятку (добова доза всередину); 4 столові ложки на 0,5 л окропу — зовнішньо для примочок.

В болгарській фітотерапії рекомендується очанка при запаленнях слизової бронхів, що супроводжуються кашлем і в'язкими виділеннями, при хрипоті, сіпляому голосі, при порушеннях у травленні їжі, відсутності апетиту, катарі шлунка з підвищеною кислотністю, жовтяниці.

Висушену траву очанки зберігають в ящиках, обкладених всередині папером. Час зберігання — 3 роки.

2.12.4. *Polygonum hydropiper L.*— гірчак перцевий, гірчак водяний перець.

Рос. назва: горец перечный, гречиха перечная.

Родина: Polygonaceae — гречкові.

Малюнок — таблиця XXXII

Однорічна трав'яниста рослина, з галузистим стеблом, часто червонуватим, яке несе блискучі довгастоланцетні листки (окремі з них трапляються з темними плямами). Зеленуваті (або блідо-рожеві) дрібні квітки зібрані в повислі або вигнуті переривчасті волоті, які при основі переходять у стебло, вкрите листками. Верхні з них — майже сидячі. Листки на смак гірко-гостроперцеві. Заввишки 30—60 см. Цвіте з VII до X. Росте на вологих місцях, біля річок, ставків, канав, на болотистих луках, на полях, в місцях, де довго затримується вода, у вологих перелісках. Поширений повсюдно. (В літературі є вказівки, що гірчак перцевий — отруйна рослина. В народній практиці цього не відзначають.)

Збирають траву під час цвітіння, зрізуючи на висоті 20 см від ґрунту. (Рослини з сильно почервонілими стеблами під осінь не заготовляються.)

Народна медицина застосовує траву гірчака перцевого при кровотечах з матки, при гемороїдальних кровотечах. Вживають усередину водний настій (напар): 1 столова ложка на 1 склянку кип'ятку, по третині склянки відцідженого, тричі на день до їжі. Зовнішньо — у вигляді добре теплих іригацій і мазей.

При лікуванні геморою застосовують такий спосіб: 400,0 г свіжої трави гірчака водяний перець варять 15 хвилин у 2-х л води, настоюють 20 хвилин, проціджують. До відвару додають 2 склянки дуже гарячого молока, в якому варилось приблизно 400,0 г булки, порізаної на дрібні шматочки. Все це — відвар трави і булки — вливають у таз і сідають у нього, намагаючись, щоб гемороїдальні шишки були зовні. Сидять у такій гарячій ванні хвилин 15, потім підмиваються теплою водою. Цю процедуру застосовують після випорожнення.

Такі ванни повторюють щодня або через день протягом місяця.

Порошком з трави гірчака водяний перець (2 частини), змішаним з порошком із квіток підмаренника справжнього (2.13.1) (1 частина), засипають застарілі виразки (навіть з «диким м'ясом»).

Чай з трави водяного перцю: 10,0 г на півлітра води. П'ють при різних кровотечах, в тому числі й маткових — по чашечці тричі на день.

При описі деревію (2.1.1) вказано мазь, яку вживають при геморої.

Висушену траву гірчака водяний перець зберігають у дерев'яних ящиках, викладених папером. Строк зберігання — до 2 років.

2.12.5. *Polygonum persicaria L.*— гірчак почечуйний.

Старі ботанічні синоніми: P. maculatum Rafin. Persicaria maculata (Rafin) A. et D. Love.

Рос. назва: горец почечуйный.

Родина: Polygonaceae — гречкові.

Малюнок — таблиця XXXII

Відрізняється від попередніх густими колосовидними (овальними) суцвіттями, найчастіше рожевого кольору і виразними коричневато-бурими плямами на пластинках більшості листків. Листки у нього ланцетні, гостроконечні, на коротких черешках; піхви щільно схоплюють стебло, по краях з довгими, прямими війками. Оцвітина і квітоніжка голі. Плід — горішок, з одного боку опуклий, з другого плоский, завдовжки 2—2,5 мм. Рослина однорічна. Виростає до 30—100 см. Цвіте з VI по IX. Росте на вологих луках, по берегах водоймищ, часом навіть забур'янює городи, розташовані над річкою чи ставком.

Хімічний склад. З трави виділені таніни (1,5 %), галова кислота, флобафени, ефірна олія (0,05 %), до складу якої входять камфороподібний (запахом) персікаріол, оцтова, масляна та інші легкі кислоти; флавоноїди: кверозид, авіларин, кверцитрин та інші сполуки цієї групи; вітамін С (близько 1 %). В коренях знайдені оксіметилантрахінони. Крім того, є слизи, пектинові речовини (5,4 %), щавлекислий кальцій (2,18 %), сліди алкалоїдів, нафтохінон, віск; в листях і стеблах до 0,09 % рутину. Рутин, вважаю, тут дуже доцільним (в комплексі застосування) компонентом.

Збирають надземну частину (траву) квітучих екземп-

лярів. Рослина вважається отруйною. В народі, однак, не підкреслюють цього, але це не значить, що можна довільно ставитися до дозування.

Гірчак почечуйний в народі переважно має таке ж застосування, як і гірчак перцевий. Науковою медициною рекомендується (використовується) перш за все як кровоспинний і лікувальний засіб при геморої (почечуй - давня назва гемороя) і маточних кровотечах. Крім того, як ніжне проносне при атонічних і спастичних запорах. Вчені стверджують, що препарати з цього гірчака посилюють діяльність серця, звужують судини, але істотно не підвищують артеріального тиску (а це має в даному випадку важливе значення). Вони тонізують матку і кишечник, підвищують здатність зсідання крові та в'язкість її. Таке сполучення дій іноді і шукає лікар для пацієнтів.

В офіційній фітотерапевтичній літературі вказані такі рекомендації щодо вживання і дозування. Настій методом водяної бані (15-ти хвилинний) — з 20 г зілля (2 столові ложки) на склянку гарячої води. Після бані охолоджують, проціджують, траву, що залишається, відтискують. Об'єм настою доливають перевареною водою до 200 мл. Приймають теплим по 1 столовій ложці 3 рази на день до їжі: при хронічних запорах, геморої, маточних кровотечах. Настій зберігають у холоді не довше 2-х діб. Протипоказаний — при вагітності.

Строк зберігання сухої трави — 2 роки.

2.12.6. *Potentilla alba L.*— перстач білий.

Народна назва: п'ятипал.

Рос. назва: лапчатка белая.

Родина: Rosaceae — розові.

Малюнок — таблиця XXXII

Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 8—30 см, з прикореневими листками, що складаються з 5 листочків, стеблові листки значно менші від прикореневих, трійчасті. Всі вони знизу сріблясто-золосисті, зверху голі, видовжено ланцетні. Пагони її висхідні з нечисленними листками. Квіти — до 2,5 см в діаметрі, нагадують квіти суниць-полуниць. Цвіте у V—VI. Кореневища потовщені, слаборозгалужені, на кінцях коренів старших рослин є веретеновидні (часом до овальнокулястих) потовщення. Росте у листяних лісах, заростях. На Україні поширена нерідко (поки що!), особливо на Поліссі та й у Лісостепу.

В народі збирають: одні — всю рослину з коренем під час цвітіння (як в'яжуче протипроносне), інші — тільки кореневище з веретеновидними кореневими нарощеннями. Сушать в затінку, при температурі до 30 35 °С. При зборі матеріалів, признаюсь, спочатку не виявив великого інтересу до цієї рослини. Але згодом раз у раз чував про ефективність перстачу при зобі (баседова хвороба). А ще пізніше з'явилась стаття в журналі «Здоров'я»... І почалось у Західну Україну (особливо з Ленінграда та Москви) ціле «паломництво» за нею. Базар одразу зреагував цінами, а я подумав: пропав вже п'ятипал на Рівненщині, Волині, у Хмельниччині і т. д. Не дай, Боже!

Способи вживання п'ятипалу в народі дуже різноманітні. Який з них у народній «клініці» виявився ефективніший, можна було б з'ясувати, але для цього варто провести конкурс з обов'язковою серйозністю інформації серед знаючих травознавців і тих хворих, хто лікувався п'ятипалом. Для того у нас вже є чудовий юнак-газета, що стане журналом,— «Народний лікар» (Житомир). В редакції працюють (не в штаті) фахівці. Ясна річ, нова справа потребує матеріальної допомоги, але вірю, що виживе, зміцніє, не занепаде. Бо справа вельми потрібна людям.

Поки що подаю дозування не своє і не остаточне, а з літератури. Внутрішньо — настій 10 г сухої трави або цілої квітучої рослини, зібраної з кореневищем (гадаю, і з коренями),— на 200 мл окропу. Пити, залежно від стадії хвороби і стану серця хворого,— від одної ложки до третини склянки 2—3 рази на день (індивідуальну дозу підбирає лікар). Це при тіреотоксикозі. Курс лікування — один місяць. При необхідності його повторюють після двомісячної перерви.

Може, ці дані і є остаточно оптимальні, але я в цьому не переконаний, а на даний час треба їх вважати робочими.

П'ятипал висушений зберігають у мішках або коробках. Строк зберігання мені невідомий. Більше року він по людях, гадаю, не залежується.

2.12.7. *Ruta hortensis Mill.* (раніше називалась Ruta graveolens L.) — рута садова, рута пахуча.

Родина: Rutaceae — рутові.

Малюнок — таблиця XXXII

Родова назва «рута», «рутка» живе майже в усіх слов'ян. Це багаторічна, запашна, сірувато-зелена рослина, з прямим, гілчастим, гладким стеблом, заввишки 30—100 см. Листки у неї трикутні, зі зворотнояйцевидними або лопатковидними конечними листками. Вони пірчасто-розсічені, дещо шкірясті, з залозками, що просвічують. Квітки зеленувато-жовті, зібрані у щитовидну волоть. Цвіте у VI -VII.

В дикому стані росте у Середземномор'ї, у нас здичавілою зустрічається в Криму. Розводять у садах, городах. В народі вона оспівана у піснях, віршах, легендах; часом цією назвою (рута, рутка) іменують інші види запашних рослин, що створює певну плутанину.

Рута пахуча — рослина отруйна. Це необхідно знати і враховувати, хоча у народі вона застосовується і цінується як лікарська. Знавці попереджають про помірканість дозувань при використанні її, а також і щодо тривалості приймання. Є люди дуже вразливі до рути. У них не тільки сік з рослини, але часом просте стикання з нею викликає свербіння шкіри, висипки, пухирці, а при довгочасному контакті — набряки, інші алергічні прояви. Проте не вразливим користуватись нею як ліками можна.

Збирають листки на початку цвітіння або верхівки квітучих рослин з листками. Сушать у затінених, провітрюваних місцях (не на сонці). Суха — має приємний запах, свіжа — як для кого.

Хімічний склад: ефірна олія (0,1—0,18 %) з ароматичними кетонами, основу складають метил — параноніл — кетон і метил — парагептилокетон, флавоноїдний глікозид рутин (0,5—1,0 %), невивчені алкалоїди (подають алкалоїд кокуксагін; а ще — копусагін, фурокумарини (ксантотоксин і бергаптен), гіркі і дубильні речовини, рутова і яблучна кислоти.

Вченими встановлено, твердять деякі джерела, що рута запашна містить: фуранокумарини (між іншими — рутамарин, рутаретин, псорален, бергаптен), ефірну олію — до 0,7 % (лімонен, пінен, ноканон-2, ундеканон-2), флавоноїди (рутин — до 2 %), суміш різних алкалоїдів до 0,2 % (між іншими: скіміанін, рутоміш, гравеслін, арборин), лігнінові сполуки.

В народі рута вживається як засіб, що заспокоює болі при спазмах шлунка, збуджує апетит, вітрогінний і збуджуючий нерви. Вважається також абортивним (небезпечно!) засобом.

Усередину приймають: 1. При сильних приливах крові до голови, при відсутності апетиту і нетравленні шлунка, а також при інших видах шлункових захворювань: приймають 3 рази на день по 10 крапель спиртової (горілчаної) настоянки рути на ложці води або грудочці цукру. Настій готують так: 1 частину соку свіжих розімʼятих листків рути заливають 6 частинами спирту, ставлять на 10 днів у темне місце, після чого проціджують, віджимають і знову проціджують.

2. Для збудження апетиту вживають до 3 склянок за день настою з такої суміші: листя рути 2 частини (все за об'ємом), нарізаних коренів дудника лісового (2.1.9) — 1 частину, листків шавлії лікарської (2.4.2) 1 частину і трави золототисячника (2.1.15) — 1 частину. Настоюють 3 столові ложки суміші на 3 склянки окропу. Вважаю, що цей народний рецепт треба звести до приймання по третині склянки до 3 раз на день за півгодини до їжі. І ще таке зауваження: внутрішньо напари-настої шавлії лікарської сприяють стриманню потіння у людини. Коли це не бажано (при простудах тощо), шавлію у цій суміші з успіхом можна замінити материнкою (2.1.40) або мʼятою (2.1.35).

3. При істерії змушують хворого нити ковтками чай з напару листків рути і кореня валеріани, взятих у рівних частинах по об'єму. Настоюють одну столову ложку цієї суміші на склянку окропу (денна норма).

4. При каменях в нирках вживається така суміш: 2 частини (за об'ємом) листків рути і 1 частина листків полину Боже дерево (2.6.4), що його декотрі в пошуках небезпечно плутають з травою — адвентивним бур'яном — амброзією (півкущик). Цю суміш добу вимочують у невеликій кількості міцного червоного вина, після чого висушують у теплому повітрі і розтирають на порошок. Приймають 3 рази на день по 2,0 г порошку на вину чарку вишневого домашнього соку (або так званого «вишняка»). У зв'язку з цим хочу зауважити: не перестаю дивуватися народній емпириці, а може, її інтуїції. Справа в тому, що рутинові сполуки дуже погано переходять у водні настої та відвари, в цей же час добре

розчиняються в алкогольних та інших рідинах. Це доведено вченими. Ось вам, здавалось би, і народні «дурнички» чи «перебенді». Це не так важливо, мабуть, при каменях, але, наприклад, при васкулітах? Звичайно, це потребує вивчення. З відомими науці даними про значення рутину можна познайомитись з книги Н. П. Максютиної зі співавторами (див. список літератури).

5. При незначному місячному, болями внизу живота, приймають відвар листків рути, змішаних з насінням петрушки: рути — 2 частини, петрушки — 1 частина. На $1^1/_2$—2 склянки води беруть одну столову ложку суміші, варять на слабкому вогні 10 хвилин. Випивають ковтками протягом усього дня, але не більше 1 склянки.

Зовнішньо. 1. Траву рути підмішують до складу інших трав, що застосовуються для ванн рахітичних та золотушних дітей.

2. При ослабленні і втраті слуху проводять таку лікувальну процедуру: беруть 5 жмень житнього борошна, 1 жменю насіння кмину, 1 жменю ялівцевих шишкоягід, стертих на порошок; вимішують все і, підливаючи води, вимішують тісто, з якого печуть хліб. Коли хліб ще гарячий, знімають з нього шкуринку, трохи змочують міцною горілкою (спиртом). Цим, ще гарячим, компресом обкладають вуха через марлю. Коли прохолоне, знімають, а в канал вуха на ватці вкладають рутове і мигдалеве масло, міняючи вату щодня.

3. Коли гнояться очі, їх промивають ваткою, змоченою у водному настої листків рути, а на ніч з такого ж настою роблять на очі компреси. Для цього використовують настій з одної чайної ложки висушених листків на 1 склянку теплої перевареної води. Влітку (замість настою) користуються водним розчином соку листків рути (2 -3 краплі на 1 столову ложку води).

4. Порошком з листків рути, а влітку м'ятими свіжими листками, з домішкою меду, лікують рани.

5. На забиті місця з синцями накладають розтерті листки рути, змішані з мигдалевим маслом.

За певними фітотерапевтичними літературними дани ми, безпосередньо рута в науковій медицині не використовується, однак широко використовують інші рутиновміщуючі лікарські рослини (скажімо, триколірну фіалку дику (2.6.15), квіти гречки (2.4.7), квіти бузини чорної (2.4.21), бутони, квіти і боби софори японської). У софорі

може бути 12—17 %, а навіть до 30 % рутину; листя і молоді пагони — до 4,4 %.

Рута ця діє як загальнозміцнюючий, антисептичний, антиспазматичний, протисудорожний, кровоспинний засіб. Застосовується при неврозах, атеросклерозі, клімаксі. Вона ефективна при лікуванні астенічних станів, істерії, епілепсії, головного болю від спазмів судин і при хореї. Одну з її форм колись називали «танцем святого Віта». Деякі форми хореї мають інфекційну і ревматичну природу. Крім того, це зілля з медичною метою використовують в народі (особливо у зборах) при ревматизмі, подагрі, імпотенції і особливо при ламкості кровоносних судин — капілярів; при золотусі і болях у шлунку та кишечнику.

В літературних наукових джерелах є цікаві вказівки про вживання рути: 5 г сухої трави кип'ятять 10 хвилин на малому вогні в склянці води. П'ють по столовій ложці 3 рази на день. Усюди є суворе попередження, що рослина ця в звичайних дозах дуже небезпечна, особливо при довгочасному вживанні, може привести до поступової, часом раптової задишки, кволості пульсу, слинотечі, опуху язика, а то і до смерті.

Особливо протипоказана рута, в тому числі її алкогольові витяжки, при останніх місяцях вагітності. О. Ожаровські зі співавторами вказує на її інтеракцію з препаратами, що вміщують сульфаміди протибактеріїні і протидіабетні.

Треба це знати про оспівану в чудових піснях наших руту, коли саме іде мова про вид — руту садову, пахучу.

Висушені пучки рути переховують у папері, краще у щільно закритих коробках (а не підвішені на горищі). Строк зберігання — 2 роки.

2.12.8. *Stellaria media (l) Vill.* — зірочник середній.

Народні назви: мокриця, мокринець.

Рос. назва: звездчатка средняя.

Родина: Caryophyllaceae — гвоздичні.

Малюнок — таблиця XXXII

Одно- або дворічна трав'яниста рослина. Стебло лежаче, галузисте з поздовжнім одним рядком волосків. Виростає до 10—30 см. Листки супротивні, яйцевидні, короткозагострені; верхні — сидячі, нижні —

з черешечками. Квітки дрібні, правильні, двостатеві, на досить довгих квітоніжках, з білими пелюстками. Плід — коробочка. Цвіте з V по X. Іноді можна зустріти квітучі екземпляри ще у кінці березня. Поширений по всій Україні. Росте на городах, полях, особливо в просапних культурах. На хороших грунтах розростається настільки буйно, що його спеціально збирають для свиней, домашньої птиці.

За літературними джерелами, квітуча трава містить до 114 мг% вітаміну С, до 24 мг% каротину, токоферол, флавоноїди, дубильні речовини. В рослині чимало хлору і калієвих солей. Траву збирають при цвітінні. Сушать звичайно. В офіційній медицині не використовується.

В народі з лікувальною метою вживають, коли росте «воло» (захворювання щитовидної залози), при серцевих нездужаннях, хворобах печінки, нирок; при туберкульозі з кровохарканням, при носових та гемороїдальних кровотечах, при ревматичних болях; жінки — при білях; також як протизапальний, дещо обезболюючий, лікуючий рани засіб. Деякі автори стверджують, що траву зірочника середнього вживають в народі при запаленні слизистої очей, навіть при помутнінні роговиці (початкова стадія більма – катаракта). Крім того, в фітотерапевтичній літературі є відомості, що мокриця вживається як знезаражуючий засіб, навіть як лікуючий від пухлин; також як стримуючий нервове збудження.

Внутрішньо приймають настій: 1 повну столову ложку подрібненої (висушеної) трави в емальованій кружці під прикриттям (краще в термосі) заливають 1,5 склянки крутого кип'ятку звечора і настоюють протягом ночі. Вдень націджують і приймають теплим по півсклянки або по чверті склянки до 6 разів на день. Замість настою вживають сік із свіжої рослини (по чайній ложці 4—5 разів на день), запиваючи водою або медом з водою.

Зовнішньо. Використовують для обмивань, примочок, компресів. Готують настій з 4-х столових ложок сухої (можна і свіжої подрібненої) трави на 1 л води. Доводять до кипіння, відставляють, настоюють під прикриттям. Таким настоєм користуються для обробки ран, в тому числі гнійних, для примочок на висипки, вугри. Для ванн виготовляють відвар з двох-трьох жмень сухої або свіжої порізаної трави на каструлю (4 л).

Корисно просто їсти (як лікувальний) салат зі свіжої, добре відмитої трави, заправлений сметаною, покришеною цибулею.

Очі промивають теж свіжим соком, виготовленим з дотриманням чистоти, розведеним (1:1) перевареною водою.

Сушену траву зберігають звичайно.

Строк зберігання — до наступного року.

13. ВОНИ ЧЕКАЮТЬ НА УВАГУ НАУКИ

Відомості, що викладені в цьому розділі, відносяться до народних лікувальних рослин, які викликали у мене особливий інтерес. Вони курйозні тим, що у відомій мені (вірніше, доступній) фітотерапевтичній літературі згадок про них я не зустрів або якщо й зустрів, то ці дані зовсім інші, ніж зібрані мною з вірогідної емпірики.

За висловом компетентних вчених, матеріали, що нижче подаю, «потенційно винаходоносні», або найменше – «ноу-хау». Добитися офіційного такого визнання — не в моїх силах. Крім того, «де-юре» патентувати їх повинні ті, від кого меші пощастило одержати про них достовірні відомості. Звичайно, для них пройти не тільки «вогонь і воду» наукової перевірки, але й доступитися до неї — нездійснимо.

Загострюю увагу на 3-х рослинах, фактично ж в народі таких значно більше. На мій погляд, абсолютно невірно твердять деякі вчені, що наука вже «перебрала» всі рослини, гідні її уваги, і нічого в народній медицині вже немає.

Історія виявлення мною цих рослин має цікавий етнографічно-фітотерапевтичний матеріал. Дещо поінформую нижче, але нас тут цікавлять передусім їх лікувальні властивості. Перша з них — герань кривавочервона (простудник — 2.4.8) — рослина, гідна своєї народної назви.

2.13.1. *Cruciata glabra (L) Ehrend* — круціата гола. Стара ботанічна назва: Galium vernum Scop — підмаренник весняний.

Народні назви: бабське зілля, хрещате зілля медовесняне.

Рос. назва: круциата голая (подмаренник весенний).

Родина: Rubiaceae — маренові.

З цієї родини на території України росте 6 родів, а в них — 77 видів рослин. Лікувальні види виявлено у 4-х родів. Особливо цінується вид марена красильна своєю здатністю розчиняти і сприяти швидкому виведенню з організму фосфатів, оксолатів і уратів (нирковокам'яна та жовчнокам'яна хвороби). Росте вона в невеликій кількості в Криму, на Керченському півострові. Була б у мене можливість, я пропустив би з новим пошуковим підходом через наукове дослідження щодо виявлення невідомих ще лікувальних можливостей всі види цієї родини, що поки не фігурують в науці як лікарські.

Круціата гола — невелика багаторічна трав'яниста рослина, з кореневищ якої виростають тонкі повзучі стебельця (до 10– 30 см). Стебельця ці рідше поодинокі (молоді рослини), взагалі ж численні, в базальній своїй частині підіймаються, а вище прямі. Можуть рости галявинками, але ростуть й розпорошено. Рослини, як правило, голі, тільки внизу дещо вкриті волосками, особливо під вузлами. Листки дрібні, розміщені у вузлах кільцем по 4, яйцевидні або еліптичні, дещо видовжені. Пілочки суцвіття голі. Квіти правильні, діаметром до 2,5 мм, жовтуваті, пахнуть медом. Зацвітає (в залежності від року і місця зростання) з кінця IV до VI. Плоди округлі, голі, гладенькі. Росте у світлих зріджених лісах, вздовж лісових стежок, на галявинах та на вільних місцях серед заростей, на лісових луках, ближче до корчів; зустрічається серед кам'янистих розсипів. В Україні рослина поширена у Лісостепу, на Поліссі, в Розточчі, Опіллі, Карпатах.

Не слід плутати її з круціатою гладенькою (Cruciata Laevipes Opiz Sin. Galium cruciata (L) Scop), що на відміну від круціати голої має квітоноси з прикві тковими листками. Стебла опушені довгими волосками, а плоди кулясті, зморшкуваті. Може рости в тих же місцях, що й круціата гола, але частіше серед кущів, у чагарниках. За лікувальними властивостями, як встановлено з першоджерел у народі, її не ототожнюють з круціатою голою.

Збирають круціату голу, зрізуючи тільки квітучі стебла ножицями або гострим ножем в тому місці, де починаються листки. Сушать, як звичайно, у провітрюваних місцях, у затінку, при температурі до 35°. Висушену зберігають у сухому місці, загортають у папір. Строк зберігання — до 3 років. На мій погляд, можливості цієї рослини до кінця не виявлені, хоч головне з'ясовано і підтверджено практикою знайомих мені лікарів, дослідників і, звичайно, хворих. Суть спостережень викладено у тезах доповіді на Першій республіканській конференції по медичній ботаніці (жовтень, 1984 р.). В матеріалах конференції (Київ, видавництво «Наукова думка») опубліковано:

1. Носаль І. М. «Попередні дані по застосуванню підмаренника весняного в народній медицині».

2. Чупин С. П., Чупин Г. П. (Іркутськ). «Стан системи зсідання крові і фібриноліза на фоні введення настою підмаренника весняного».

3. Блуз К. І. (Рівне). «Підмаренник весняний у фітотерапії». У першій статті (тезисно) подано, що підмаренник весняний (тепер його назва — круціата гола) користується славою засобу, що знімає великі й тривалі жіночі кровотечі. Рослина дає помітне поліпшення стану хворого при гемороїдальних кровотечах, а також при випаданні слизової прямої кишки, виявляє гіпотензивну дію. До речі, рослини, що ростуть на вапнистих грунтах, більш ефективні.

У другій статті викладалися матеріали дослідження цієї рослини на інтактних собаках з використанням 10 % настою зілля на коагулогічну активність крові. Настої готувались безпосередньо перед внутрішньовенним введенням його на ізотонічному розчині хлористого натрію, підігрітому до 37° (доза: 5 10 мл на 1 кг ваги тварини). Аналіз одержаних результатів показав, що у всіх тварин як при одноразовому, так і при курсовому використанні настою спостерігалось виражене підвищення здатності зсідання крові. Гіперкоагуляційний ефект був зумовлений наростанням вмісту протромбіну і фактора «п'ять і сім». Спостерігалося пригнічення активності протизгортувальних механізмів системи зсідання крові, що проявлялося у падінні рівня вільного гепарину в крові, зниженні активності кофактора «два»

гепарину, підвищення активності гіперинази, зменшення вмісту антитромбінів. Було відмічено деяке зменшення активності плазміну і підвищення активності антифібринолізінів швидкої й повільної дії.

Коли я вперше прочитав ці результати дослідження, подумав: ось що показує «бабська травка», чи пак «байкова рослина» — «попелюшка» наших лісів, яку показала мені в лісі «знахарка». І це ще не все, бо моя знайома практик-лікар, яка також надіслала свої тези на конференцію, навела такі спостереження (стаття третя):

Підмаренник весняний (тепер це — круціата гола) використовувався нею для лікування кровотеч різного походження: клімактеричних, післяродових і ювенільних маткових, носових, з післяопераційного рубця після усунення катаракти. Кровотечі припинялись протягом 1—4 діб. Ця рослина виявилась ефективною при лікуванні хронічної тромбоцитопенії у дітей; після одно-, двотижневого курсу лікування кількість тромбоцитів приходила в норму (з 40 до 280 тисяч). В усіх випадках використовували відвар зілля (дві столові ложки порізаної сухої трави на 0,5 л води. Приймати по півсклянки тричі на день).

Біохімічний вміст цієї рослини мені невідомий. Рослина не отруйна, за моїми спостереженнями добре засвоюється організмом людини.

Дозування в народі має побутовий характер: пучок трави, або до двох столових ложок порізаної,— на емальовану кружку (0,5 л), настій на окропі або короткочасний відвар під накриттям з наступним настоюванням до вистигання. Націджують по півсклянки, п'ють протягом дня 3—4 прийоми, дехто до їди, а дехто — довільно.

Лікарям висловлював свою думку, що при використанні трави самої круціати голої (не у зборі трав), для повнішої водної екстракції діючих речовин краще чинити так: встановлену дозу, приміром, дві столові ложки потрібної сухої трави звечора засипаємо у термос, заливаємо крутим окропом (230 мл). Закриваємо і настоюємо протягом ночі. Вранці через сито відціджуємо настій у склянку (або банку). Траву після злиття настою перекладаємо в емальовану каструльку і відполіскуємо залишки її з термосу до каструльки (230 мл води). Ставимо на вогонь і варимо на малому вогні під накриттям хвилин 5—7. Відціджуємо, траву відтискуємо в націджене і викидаємо. Настій з банки і відвар з каструльки змішуємо разом, зливаємо у півлітровий термос. Приймаємо теплою (коли треба — підігріваємо) цю комбінацію (настій+відвар) у 4 прийоми протягом дня (по півсклянки). Міркую, що такий спосіб кращий за півгодинну водяну баню: настоєм зберігаємо речовини, що можуть зруйнуватися при півгодинній водяній бані.

Lathyrus niger Berh — чина чорна.

Народні назви: чорнозілля, горошок чорнюючий, вразник, чорна трава, укладник.

Рос. назва: чина черная, сочевичник черный.

Душа і руки воліють подати нарис про цю рослину, щоб повноцінно внести народне чорнозілля в науку, в люди, але... розум застерігає.

Якось одна розумна людина на мої думки щодо змісту цього видання висловила приблизно таке: опубліковані, але незахищені знання — вже не знання, а товари ширвжитку. І, чого гріха таїти,— принада для зарубіжних підприємливих споживачів. Непокоюсь, аби практичні відомості про цю рослину не стали потенційним ДСК (для службового користування). А хотілося, щоб усе корисне одразу ставало б в ранг державного користування. Сила і значення цієї «травки» чималі! Певну інформацію про неї було подано в моїх тезах на конференції з медичної ботаніки з адресацією вченим-дослідникам державного рівня мислення. Справа ж бо іде про безумовний, вирішальний (не побоюсь фрази) вливовий ефект застосування чини чорної в суміші з іншими рослинами — на ендемічний (вірус А) і сивороткоий (вірус Б) гепатит (хвороба Боткіна), а при глибокому вивченні цілком ймовірно — і при багатьох інших вірусних захворюваннях. Це переконання не тільки моє, а й багатьох інших лікарів і фармахіміків, з якими доводилось ділитися думками щодо цієї рослини.

Після публікації згадуваних тез минуло часу доволі. Чекав, сподівався на зворотний зв'язок. На жаль, ні негативних, ні позитивних відгуків на мою інформацію не одержав. Усні (позитивні) були. Але більшість — одноманітні, докучливі прохання дати рослину або показати її в природі. Одне слово — комерційна й меркантильна цікавість. Звідки це мовчання? Невже — байдужість? Якщо це мовчання дійових людей, коли діло

робиться без зайвого афішування, але з державним підходом, то хай буде. А якщо це не так?.. Народна емпірика не заслуговує на зневажливе нехтування. При такому стані речей нас знову випередять іноземні підприємці, і знову наші ж ліки повернуться до нас із-за кордону, але вже за валюту.

Переконаний, що простудник, бабська травка, чорнозілля і багато інших травок — то не дурниця, а справа державна, а в цей же час — ох, скільки ж дурниць навкóло ми чуємо, бачимо, слухаємо...

Всебічне вивчення цих рослин віддячить результатами народові; нашій охороні здоров'я, може збільшити надходження валюти, про яку зараз тільки й мови всюди, а найголовніше — біди страшні допоможе відводити від людини нашої. Авжеж вона заслуговує на це!

ЧАСТИНА ТРЕТЯ

Відступися, горе злиденне — знедуга люта

Народні способи лікування деяких хвороб

Слово «народні» стало привабливою прикрасою, якою тепер часто зловживають. Але зневірена мати або сивий ветеран слушно кажуть: «Мені все одно — народний чи науковий засіб — дайте те, що може як не вилікувати, то хоча б допомогти...» І вишукують, дістають, і то найчастіше таке, що ніколи не було народним, а тим більше — лікувальним. Так воно буває... А не повинно бути! Годі вже!

Отож смисл заголовка цієї частини праці передбачає колективну думку різних спеціалістів медицини. Розділ — лише спроба, натяк на конечну необхідність появи такої праці. Щоб хоч якоюсь мірою задовольнити вимоги читачів і водночас зберегти певні корисні людям «носалізми», подаю тут матеріал розділу таким, який він був у книзі «Лікарські рослини і способи їх застосування в народі», де авторами були мій батько і я. Вилучу тільки те, що втратило свою актуальність, і те, що зайве бентежило декотрих знедолених...

Раніше посібники з фітотерапії виходили поволі, рідко, а коли вже вийшли,— одразу зникали. Людн шукали в них пораду, допомогу, надію.

У II частині цієї книги читач познайомився з рослинами, які використовуються в народній медицині. Однак у народній медицині нагромадили відомості не тільки про лікувальні трави, а й про саму методику лікування (суміші, дози, прийоми тощо). В цьому розділі подаємо

рекомендації по дієті, ведемо мову про режим хворих при деяких захворюваннях, про етапи лікування. Гадаємо, це становить безперечний інтерес для дослідника і лікаря.

В цій частині праці матеріал, що стосується окремих хвороб, але розкиданий в різних місцях першої частини, подається систематизовано. Це створює певні зручності для читача.

Записи подаються в дещо скороченому вигляді, але в них залишено все те, що взято з народного, а почасти й особистого досвіду.

1. ХВОРОБИ ШЛУНКА

Катар шлунка з недостатньою кислотністю шлункового соку. Всі види катару шлунка лікуються переважно дієтою, вмілим добором їжі і способів її застосування. Ліки в цьому випадку мають другорядне значення.

При недостатній кислотності шлункового соку хворий має харчуватися так. Йому дають м'ясні супи з свіжого пісного м'яса, яке при споживанні треба старанно пережовувати, юшку з свіжої риби, смажене на маслі пісне м'ясо або рибу, мозок, вершки або сметану. Тверді продукти мають бути стараино розтерті (подрібнені), але дещо залишають неподрібненим, наприклад, скоринки булки, м'яке, добре виварене м'ясо, бо процес жування викликає виділення шлункового соку, а це при зниженій кислотності дуже важливо. З гарніру дають квашену капусту (з кмином), кислі печені яблука, з приправ — цибулю, часник, сік квашеної капусти тощо. Зрозуміло, що добір їжі для шлункових хворих має бути поставлений в залежність від діяльності й інших травних органів.

Треба дбати про чистоту рота і зубів. Іноді явища в печінці і кишечнику (поноси), які супроводять катар шлунка, змушують до відповідних змін у доборі страв.

З ліків дають гіркі трави, але не полин, а звіробій та інші. Їжа має бути нежирна. З жирів прийнятне вершкове масло в обмеженій кількості. Олія забороняється. Протягом 6 тижнів щодня натщесерце хворий повинен з'їдати півсклянки квашеної капусти, яку ретельно пережовує (важливим тут є сам процес жування) і запиває її такою ж кількістю соку з тієї ж капусти. Через півгодини після прийому капусти хворий випиває склянку

відвару з суміші таких трав: звіробію (2.1.28) — 40,0 г, центурії (2.1.15) — 40,0 г, деревію (2.1.1) — 30,0 г, дикого цикорію (2.1.17) — 30,0 г, дим'янки (2.1.22) — 20,0 г. Якщо у хворого є тенденція до запорів, додають ще кору крушини. Все змішати. З цієї суміші беруть 4 столові ложки з верхом, заливають 1 л сирої води (роблять це щодня звечора) і ставлять у духовку на всю ніч. Вранці кип'ятять 5—7 хвилин (від початку кипіння), знімають з вогню і залишають відвар накритим на півгодини, після чого проціджують. Хворому дають через 0,5 –1 годину після споживання капусти цілу склянку цього відвару, добре підігрітого. Потім іде сніданок (пряженє молоко, булка, масло, 2 яйця). Через півгодини знову півсклянки майже гарячого відвару трави. Решту відвару розподіляють на 4 прийоми на решту дня, щоразу через годину після приймання їжі.

Кількість крушини у зазначеній суміші рослин хворий регулює сам, намагаючись виключити запори, але й не викликати сильного поносу. При значному поносі кору крушини на деякий час зовсім виключають, а при водянистому калі на добу припиняють прийоми трави.

На вечерю: 2 склянки свіжого кислого молока без сметани з шматочком булки. Чорний хліб виключається. Рекомендується кинути курити, принаймні ні в якому разі не курити вночі, у ліжку або зранку натщесерце. Дозволяється протягом тижня випити 200,0 г хорошого кагору, а влітку 2 чарки пива. Влітку дозволяється їсти ягоди, особливо вишню, смородину, а також кислуваті компоти.

Лікування має тривати безперервно 6 тижнів.

Виразка шлунка і дванадцятипалої кишки. Лікується тими ж методами і ліками. В боротьбі за своє здоров'я народ знайшов свої ліки, розробив і свою дієту. В моєму описі народного лікування виразки шлунка вибрано виразку, яка виникає на грунті нервових переживань і тривалих душевних депресій, тобто виразку неускладнену, яка безумовно виліковується, якщо при лікуванні стати на точку зору народу і покласти в основу той народний принцип, що людина стає інвалідом і лягає в ліжко не від того, що у неї в шлунку виразка, а тому, що у неї «душа негаразд», або, як кажуть по-сучасному,— стресовий стан.

Добираючи дієту і лікарські рослини для лікування виразки шлунка, травознаї звертають найпершу увагу на нерви, а вже потім — на шлунок з виразкою.

Спостерігаючи за народним лікуванням виразки шлунка і за всіма нехитрими його методами, я дійшов висновку, що для такого типу виразки шлунка, про який йдеться, не треба ліків, а якщо й доводиться до них вдаватися, то вони дають лише тимчасове полегшення, з якого мало радості. Навпаки, для виразкових хворих харчова дієта і старанне оберігання хворого від душевних переживань є тим, чим є рятувальний круг для потопаючого. Тут потрібний відпочинок як для нервів, так і для шлунка, а ті засоби й лікарські трави, про які йтиметься нижче, є необхідним доповненням до дієти, поповнюючи в ній складові частини, потрібні для нервів і для шлунка.

Хворому, безумовно, забороняється курити. Всяка їжа має бути малосольною, не гарячою, не холодною, а теплою. Гострі і пряні страви (хрін, солоні огірки, гриби, цибуля, часник, петрушка, горілка, пиво, вино) виключаються. Усі страви, навіть каші розмазні, мають бути перетерті крізь густе сито, не повинні містити найменших крупинок, бо вже й вони дають привід до жування, що викликає зайве виділення шлункового соку, і, крім того, самі можуть подразнювати виразку.

В перше півріччя лікування виразки усі сорти хліба, крім булки, виключаються. Булка ж виготовляється за таким рецептом. Беруть 1 кг просіяного пшеничного борошна, в нього вливають півлітра дуже гарячого пряженого молока. Додають солі до смаку і розтирають, щоб не залишалось крупинок. Коли заварка прохолоне, додають до неї 50 г розмішаних у молоці дріжджів і круто замішують. Місити треба півгодини. Коли тісто ці дійде, його слід пом'яти, щоб осіло; коли знову підійде, другий раз пом'яти до осідання і лише таке тоді класти на листи, змазані маслом. Випікають в печі, змазавши теплою водою, тільки після того, як воно на листах підійде втретє. Хвилин через 45 булка буде готова. На другий день вона подається хворому. Її вистачає на два дні. Вона «танс» в роті без жування.

Хворому можна давати будь-яку кашу, крім просяної, вареної на молоці, не круту, але й не рідку, неодмінно протерту крізь сито, теплу. До неї можна покласти масла, скільки хоче хворий, але з таким розрахунком, щоб протягом дня він з'їв його не менш 200,0 г. Після обіду масло буде замінене іншими продуктами, що містять жири, про що скажемо нижче.

Гороховий суп з обдертого гороху, потертий, з маслом,

як багатий на білкові речовини, дуже бажаний, якщо добре переноситься хворим. Треба давати хворому свіжий, віджатий сир із свіжого кислого молока, розмішаний наполовину з вершками і протертий крізь сито. У сир треба влити вершків стільки, щоб він мав вигляд каші. Молоко без каші погано сприймається хворими, його краще заміняти чаєм з вершками.

З солодощів при виразці слід давати мед як речовину, яка гальмує виділення соку і заспокоює нерви, а також і цукор. У перші дні лікування від меду й цукру може з'явитися печія. Якщо вона дуже болісна, можна пожувати 5 зерен вівса, ковтаючи слину, і так довго жувати, поки в роті залишиться полова, яку випльовують. При цьому печія проходить. В наступні дні лікування вона вже не з'являється, бо ті ліки, про які ще буде мова, усувають печію.

З жиромістких продуктів, крім масла і вершків, дуже бажані і корисні всякі горіхи і солодкий мигдаль, товчені у ступці і протерті крізь сито. Їх треба подавати в другій половині дня (час буде вказано).

Залишається сказати кілька слів про кисілі. З чого їх готувати? 100,0 г ягід шипшини дрібно порізати і разом з зернами залити склянкою теплої перевареної води. Робити це звечора, щоб шипшина мокла ніч і частину наступного дня до приготування киселю. Намоклу шипшину в тій же посудині добре розтерти до стану, коли від неї залишаються тільки плівки. Два рази процідити крізь густе полотно, рештки відтиснути і проціджену рідину влити в заварений крохмаль. Додати 80,0 г цукру, розмішати і дати прохолонути. Кисіль подавати з 2 столовими ложками свіжих пивних дріжджів.

Наступного дня замість киселю з шипшини готують желе з шматочків одного, середнього за розміром, лимона з шкуркою. Лимон не варити, а готувати так, як шипшину. Цукру покласти 100,0—120,0 г. Желе, перед тим як подавати, облити 2 столовими ложками свіжих пивних дріжджів.

Третього дня, замість киселю, дають хворому після обіду склянку настойки з шипшини. Ягоди шипшини намочують так само і в такій же кількості, як і для киселю. Додають 50,0 г цукру і 2 столові ложки свіжих пивних дріжджів. Дають пити підігрітою.

Четвертого дня дають хворому кисіль з двох апельсинів без шкуринки і половини лимона з шкуринкою. Готують і подають, як кисіль з шипшини, з дріжджами.

На п'ятий день — кисіль з журавлини з додаванням столової ложки молодих (свіжих або висушених) березових листочків. Ягоду розтирають, додають 1 ложку березових листочків, розмішують і заливають $1^1/_2$ склянками теплого кип'ятку, накривають, ставлять на 1 годину на плиту, не доводячи до кипіння, проціджують і виливають у заварений крохмаль. Цукру 60,0 г. Прохололий кисіль, перед тим як подавати, обливають двома ложками (столові) свіжих пивних дріжджів.

Шостого дня можна приготувати желе із свіжих яблук з сушеними абрикосами, додавши туди напар із 100,0 г шипшини. Цукру 70,0 г. Желе обливають 2 столовими ложками свіжих пивних дріжджів.

Таке чергування в подаванні хворому киселів слід витримати 42 дні. Весь цей час хворий повинен лежати в ліжку з грілкою на ділянці шлунка і печінки. Вставати йому дозволяється з таким розрахунком, щоб рухів на добу було не більше як 4 години, або, інакше кажучи, після кожних 2 годин лежання з грілкою можна походити 20 хвилин без грілки.

При лікуванні виразки шлунка в ці перші 42 дні потрібні такі засоби.

Сік з сирої картоплі червоних сортів — тричі на день по 100,0 г натщесерце, за півгодини перед обідом і перед сном. Готується так: добре вимиту і витерту картоплю з шкуринками протирають на густу тертку. Сік з крохмалем віджимають. Готують щоразу свіжий. Картопляний сік — дуже потрібний, нейтралізуючий кислотність, засіб.

Другий засіб — водний настій лляного сім'я як обволікаюче. Готується так: вранці 2 столові ложки сім'я заливають $1^1/_2$ склянками дуже гарячого окропу і залишають до вечора при кімнатній температурі. Ввечері проціджують крізь рідке полотно і ставлять на ніч біля хворого. Хворий, прокинувшись, має випити хоч би половину. Якщо хворий не прокинеться і не вип'є лляного настою, вранці готують новий (швидко закисає). Лляний настій треба пити протягом усіх 42 днів ночами, а картопляний сік — перші 28 днів по 3 рази на день, а решту 14 днів — 2 рази: вранці натщесерце і перед сном.

Для шлунка і поліпшення обміну речовин вживають відвар з таких трав:

Herba Polygoni aviculavis — 40,0 г (2.1.46)
Herba Hyperici perforati — 40,0 г (2.1.28)

Herba Erythreae centraurii — 20,0 г (2.1.15)
Flos Achillcae milletolii — 25,0 г (2.2.7)
Flos Helichrysi arenariae — 20,0 г (2.1.1)
Folia Betulae — 20,0 г (2.3.4)
Folia Vaccinii myrtillis — 30,0 г (2.1.64)
Folia Menthae piperitae — 10,0 г (2.1.35)
Flos Matricariae chamomillae — 8,0 г

Якщо є запори або тенденція до них, то додають ще кори крушини — 30,0 г (2.1.21).

При частих здуттях кишечника до попереднього рецепта додають такий (складається з вітрогінних трав):

Rhizoma Acorus calami — 10,0 (2.1.2).
Semina Cari carvi — 8,0 (2.1.14)
Radix Valerianae — 10,0 (2.9.6)

Змішати і розтовкти на порошок.

З першої суміші трав відвар готують так: ввечері на сипають у полив'яний горщик 4 столові ложки (кожна з верхом) суміші трав і заливають 1 л сирої води. Накривши, ставлять на ніч у холодну духовку. Вранці кип'ятять на плиті 5—7 хвилин на малому вогні, потім знімають з вогню і, накривши, дають паритися ще 20 хвилин. Проціджують і віджимають.

В який час приймати цей відвар, буде вказано нижче. Також буде вказано, коли приймати порошок за другим рецептом.

Нижче подаю таблицю харчування і режиму хворого.

7 година ранку. Хворий полоще рот настойкою шавлії і випиває 100,0 г картопляного соку.

8 година. Випиває 1 склянку теплого навару з трав.

9 година. Перший сніданок. Хворий з'їдає 3 яєчних білки, трохи посолених і розмішаних на теплій сковороді з 50,0 г свіжого масла, шматочок спеціальної булки (самої м'якушки).

9 година 20 хвилин. Хворий випиває 1 або 2 склянки теплого густого пряженого молока з м'якушкою булки.

10 година. Випиває півсклянки теплого навару з трав.

11 година. Другий сніданок. Свіжий сир з сметаною або вершками і з 30,0 г масла. Треба все протерти крізь сито і трохи посолити. Замість сиру можна дати хворому теплу бовтанку: протерта на сито свіжозварена картопля з 2 склянками гарячого пряженого молока, 20,0 г масла, трохи посолити. На другу страву можна дати хворому двічі перетертий компот з свіжих яблук і сушених чорносливу або абрикосів. Цукру 30,0 г. Можна з булкою.

Вдітку замість компоту можна дати тарілку спілих суниць із склянкою вершків, збитих з 30,0 г цукру.

12 година. Прийняти 1 чайну ложку вітрогінного порошку за другим рецептом і запити половиною склянки теплого навару з трав за першим рецептом.

12 година 30 хвилин — 100,0 г картопляного соку.

13 година. Обід. На першу страву можна подати клейкі відвари з різних круп (ячна, гречана, вівсяна, рису, але не просо), картопляний або гороховий супи, двічі протерті на сито. Відвари, супи подаються з маслом. Другі страви подаються в зазначеному чергуванні.

14 година. Прийняти 1 чайну ложку вітрогінного порошку за другим рецептом і запити половиною склянки теплого навару з трав (за першим рецептом).

15 година. Склянка вершків з шматочком м'якушки булки.

16 година. Півсклянки теплого відвару трав.

17 година. Товчені горіхи або солодкий мигдаль, протертий на сито.

18 година. Висмоктати 1 апельсин або 100,0 г винограду, або з'їсти склянку суниць з цукром, або півсклянки чаю з 100,0 г меду, або з'їсти 1 хорошу грушу «бере».

20 година. 1 або 2 скляики свіжого кислого молока з м'якушем булки.

21 година. Хворий випиває 100,0 г картопляного соку, чистить зуби і лягає (з грілкою) спати.

Всі страви, про які йшлося, не для всіх однаково прийнятні. Їх треба індивідуалізувати і відповідно заміняти іншими, що легше здійснити для міських жителів. Хворі не люблять картопляного соку, але він необхідний так само, як треба лежати в ліжку з грілкою 6 тижнів. Щоб присмачити сік, можна додати до нього 1—2 краплі якої-небудь есенції. Якщо дріжджі набридають хворому, то їх можна замінити ячмінним солодом. Для цього намочують 2 столові ложки солоду в солодкій перевареній воді кілька годин, проціджують і підливають до киселів. Якщо ця рідина подобається хворому, її можиа не обмежувати.

Рекомендується кожні 3 дні перевіряти вагу хворого. Через 6 тижнів від початку лікування стан хворого кращає, він стає життєрадісним.

Кілька слів про подальшу дієту хворого, коли на кінець 6-го тижня він відпочив і його шлункова секреція стала наближатися до норми.

До цього часу хворий не одержував м'ясних продуктів. Тепер вранці йому можна дати (замість яєчних білків) ціле куряче яйце, зварене некруто, і вдень — варене біле м'ясо і рибу, добре перетерті, приготовлені у вигляді фрикадельок. Філе із свинини без жиру, біле м'ясо і смажену рибу, уже непротерті, дають на 4-му місяці лікування. М'ясні супи, ці енергійні стимулятори виділення шлункового соку, дозволяються на 9-му місяці лікування. Грілки вночі залишаються до 9 місяців. Замість лляного сім'я вночі дають хворому корінь живокосту — (2.4.22), приготовлений так само і в такій же порції, як і лляне сім'я. На вечерю — кисле молоко з тертою гарячою картоплею і маслом.

Отакі, в основному, рекомендації мого батька. В розмовах він висловлювався, що в своєму описі лікування виразок шлунка і дванадцятипалої кишки він хотів подати «на стіл науки» в найбільш узагальненому вигляді розроблену в народі і перевірену ним на практиці методику лікування цієї хвороби. Проте вважав, що слід брати до уваги різноманітність форм прояву виразкової хвороби, індивідуальні особливості хворих і необхідність в кожному окремому випадку особливого підходу до хворого, тому рекомендував для кожного хворого і кожної форми виразки дещо змінювати методику лікування і рецептуру. Наведена вище дуже вибагліва методика лікування від виразки шлунка призначалася хворому, приреченому лікарями до операції, яку не можна було робити через одночасну хворобу серця...

2. ХВОРОБИ ПЕЧІНКИ І ЖОВЧНОГО МІХУРА

Рослини, що використовуються в народі при лікуванні зазначеної групи хвороб, є в першому і в другому розділах II частини книжки, а деякі — в наступних розділах. При описі рослин першого розділу часто вказуються й суміші, що застосовуються при лікуванні хвороб печінки і жовчного міхура. Там же вміщено й відомості про способи застосування, про лікувальні процедури та поради дієтичного порядку і т. д.

Слід підкреслити тісний функціональний взаємозв'язок усіх органів людського організму як при нормальному, так і при порушеному ході обміну речовин. Якщо порушується діяльність однієї з ланок (шлунок, під-

шлункова залоза, кишечник, печінка, нирки, серце, легені, селезінка, ендокринні залози тощо),— порушується й загальна нормальна діяльність всієї системи обміну речовин. Отже, в народі правильно помічено, що більшість рослин, які використовуються при лікуванні шлунково-кишкового тракту, лікують у відповідній мірі, одні більше, інші менше, або безпосередньо чи посередньо, ще й печінку, нирки, селезінку і т. д.

Щодо дієти, якої додержуються в народі при хворобах печінки і жовчного міхура, то вона певною мірою наближається до дієти, встановленої в науковій медицині. А все, що пов'язано з особливостями народної методики лікування цієї групи хвороб, вміщено при матеріалах про окремі рослини, там же і рекомендації щодо сумішей.

Крім лікарських рослин, автор, грунтуючись на народному досвіді, надає великого значення при лікуванні хвороб печінки таким народним засобом, як сік з чорної редьки, почасти моркви, мед, вживанню великої кількості цукру, обмеженню або виключенню на деякий час деяких жирів, смаженого м'яса, гострих страв і т. д.

Сік з чорної редьки радимо приймати по 50—60 мл за півгодини до обіду, щодня, протягом 4 тижнів; відвар суміші відповідних трав (див. нарис про звіробій — 2.1.28 та інші) — цілу склянку натщесерце і по півсклянки 4—5 разів протягом дня, щоразу через годину після їди. До харчування рекомендується включати не менше 1 склянки на добу соку моркви, півсклянки водної настойки плодів шипшини і півсклянки соку з столового буряка. При дуже рідкому калі кількість бурякового соку зменшується або виключається зовсім. Хворим, які навіть при такому прийманні соків скаржаться на запори, можна регулювати випорожнення відваром кори крушини в дозуванні, обраному самим хворим.

3. ХВОРОБИ СЕЧОСТАТЕВИХ ОРГАНІВ

Серед різноманітних сечостатевих захворювань, які народ лікує своїми засобами, найчастішими є запалення нирок (гостре і хронічне), катари сечового міхура та їх камені.

В народі вважають, що головним у лікуванні запалення нирок є дієта, а допоміжним засобом — приймання

сумішей лікарських рослин. Переконані, що хворий на гостре запалення нирок потребує насамперед дуже уважного догляду. Рекомендується постільний режим і виключно молочна дієта (молоко з водою). Ще краще — повне утримання на три дні від їжі, коли п'ють тільки чай з суміші лікарських рослин. На четвертий день рекомендують молоко і дуже солодкі компоти, щоб викликати у хворого спрагу, яку й задовольняють прийманням рідини. Щодня призначаються теплі ванни і тричі на тиждень проносні засоби.

При лікуванні каменів сечового міхура застосовують гарячі ванни, внутрішньо — гаряче молоко, гарячий чай з лікарських рослин, про які була мова раніше і буде сказано нижче, і, нарешті, застосовують гарячі припарки на ділянку міхура, часто з суміші різних лікарських рослин.

Приблизно таке ж лікування застосовується і при каменях в нирках.

При лікуванні кам'яних хвороб нирок і сечового міхура народ надає великого значення такому засобові, як насіння дикої моркви.

Головні суміші лікарських рослин, що застосовуються при лікуванні хронічних і гострих захворювань сечостатевих органів, такі:

Суміш І. Приймають при появі крові в сечі. До суміші включають: по 2 столові ложки лляного сім'я, неочищених порізаних насінин гарбуза (2.3.10), насіння коноплі, липового цвіту (2.4.24), листків ожини (2.1.57), квіток бузини чорної (2.4.21), трави звіробою (2.1.28) і 1 столову ложку квіток ромашки (2.1.34). Все добре перемішують. Беруть 4 столові ложки суміші на 0,5 л води, заварюють, напарюють 30—40 хвилин, проціджують і суміш віджимають. Всю порцію випивають за день, поділивши її на 4 прийоми (за годину перед їдою).

Суміш ІІ. Застосовують при запаленнях нирок і сечового міхура. Беруть: березових бруньок (2.3.4) — 4 столові ложки, квіток цмину (2.2.7) — стільки ж, трави грижниці (2.3.19) — 2 столові ложки, липового цвіту (2.4.24) — стільки ж, ягід глоду (2.9.3) — 100 штук, ягід горобини — 100 штук, зелених ягід ожини (2.1.57) — 100 штук, дрібно порізаних коренів низькорослої бузини (2.3.34) — 2 столові ложки, трави звіробою (2.1.28) — 4 столові ложки, гілочок ліконодію булавовидного (2.3.26) — 2 столові ложки, квіток ромашки (2.1.34) — 2 столові ложки. Все це добре перемішують (подрібне-

не), беруть 4 столові ложки суміші на 1 л сирої води, парять у духовці цілу ніч, а вранці кип'ятять 10—15 хвилин на малому вогні. Знявши з вогню, в цей гарячий (але вже не киплячий) відвар всипають 100 роздушених ягід шипшини і парять закритим ще 4 години. Після цього суміш розтирають в посудині ложкою, проціджують, трохи віджимають. Рідину цю приймають чарками, по одній кожні півгодини. При цьому додержуються безсільної молочної дієти; приймають теплі ванни.

Суміш III. Використовують при запаленнях сечового міхура та його каменях. По 4 столові ложки (в подрібненому вигляді): стовпчиків (волосу) кукурудзи (2.2.14), листків чорниці (2.1.64), листків мучниці (2.3.1), лушпиння квасолі (2.3.31), молодих пагонів туї (2.3.37), вівсяної соломи (2.3.2), гілок лікоподію булавовидного (2.3.26). Все добре перемішують, далі методика аналогічна попереднім сумішам.

Тут наведено те головне й основне, що М. А. Носаль і я на основі багаторічних спостережень могли здобути з народної медицини і в користі чого могли переконатися багато разів.

4. ХВОРОБИ ОРГАНІВ ДИХАННЯ

Як при хворобах нирок, так і при запаленні легень, першою турботою в народі вважається добитися поту і доброго функціонування нирок, через які очищається організм хворого від шкідливих продуктів (розпаду, токсинів і т. д.).

При запаленні легень особливо корисними вважаються теплі, негарячі ванни, зігрівальні компреси на груди і спину, гірчичники, банки, відхаркувальні мікстури з раніше описаних лікарських рослин.

Виходячи з народної практики, можна рекомендувати при грудних захворюваннях таку суміш: трави медунки (2.4.19) — 10,0 г, листків ланцетного подорожника (2.1.44) — 5,0 г, квіток підбілу (мати-й-мачухи — 2.4.26) — 5,0 г, квіток коров'яку (2.4.28) — 5,0 г, квіток бузини чорної (2.4.21) — 5,0 г, квіток липи (2.4.24) — 5,0 г, трави первоцвіту весняного (2.4.18) — 3,0 г, пелюсток дикого маку (2.4.13) — 2,0 г, квіток гречки польової (2.4.7) — 5,0 г, коренів живокосту лікувального (2.4.22) — 10,0 г.

4 столові ложки цієї суміші заливають звечора 1 л

киплячої води і напарюють протягом ночі. Вранці проціджують крізь марлю, віджимають, підігрівають і за день випивають ковтками весь напар. В цій запарці мак своїми алкалоїдами, подібно до кодеїну, заспокоює кашель, а інші рослини діють як відхаркувальні.

Примітка. Широковідомим і дуже популярним у народі потогінним засобом, крім описаних вище, є сушені ягоди малини і особливо дикої, лісової.

5. ХВОРОБИ ДІТЕЙ: РАХІТ І ЗОЛОТУХА

Рахіт колись був однією з поширених хвороб дітей селян і бідного люду. Зумовлювалося це соціальними і побутовими умовами того часу. На основі багаторічних спостережень запобігання і лікування рахіту в народі можна викласти деякі узагальнення.

Для запобігання рахітові настійно рекомендується матерям годувати своїх дітей груддю і лише у виняткових випадках вдаватися до коров'ячого молока. Не давати рахітникам багато борошняних страв! Дбати про чисте повітря і сонячне світло! Не рідше як двічі на тиждень купати хворого у відварі з такої рослинної суміші: пшеничних висівок — 1 кг, проросліх зерен жита 200,0 г, кореня аїру (2.1.2) — 1 кг, дубової кори (2.7.1) — 200,0 г, трави чебрецю (2.1.62) — 200,0 г, кори вербн (2.8.3) — 100,0 г, листків волосього горіха (2.1.30) — 200,0 г, травн череди (2.6.5) — 200,0 г, соснових пагонів — 1 кг. Все це заварюють у 12 л води, проціджують, у процідженому розчиняють 400,0 г кухонної солі і в цьому купають дитину 10—15 хвилин, підливаючн гарячої водн, коли купіль холонс.

Дієта хворих дітей може складатися з таких страв і продуктів: свіже і смажене свиняче сало і тушковане свиняче м'ясо, яйця, сметана, гречана каша. Дуже корисна морква, сік з неї. Навпаки, кількість картоплі і картопляних страв має бути обмежена. Дітей забезпечують великою кількістю всіляких фруктів: яблука, суниці, полуниці, чорниці, вишні, агрус та інші ягоди (як у свіжому вигляді, так і в стравах). Взимку дитина забезпечується свіжими яблуками. В цей час їй дають риб'ячий жир по 1 чайній ложечці протягом місяця, після чого йде перерва на 15 днів і знову повторюється лікування риб'ячим жиром.

Взимку і влітку дитина повинна частіше бувати на свіжому повітрі. Влітку влаштовують на сонячному боці майданчик, рясно посипаний піском, на якому привчають дитину приймати сонячні ванни, спочатку короткі, а потім і до години. Після сонячної ванни дитину обмивають теплою водою і обтирають м'яким рушником.

Внутрішньо дитині дають ті лікарські рослини, в яких містяться у великій кількості вітаміни С, Д, багато фосфору й кальцію.

Добре, щоб за день дитина випила 2 склянки напару з такої суміші трав: дрібно порізаних плодів шипшини (2.1.56) - 80 штук, листків волоського горіха (2.1.30) — 3,0 г, квіток звіробою (2.1.28) — 3,0 г, листків чорної смородини (2.1.55) — 3,0 г, листків суниці лісової (2.1.20) - 2,0 г, трави фіалки триколірної (2.6.15) — 5,0 г, трави череди (2.6.5) - 5,0 г і трави вероніки лікарської (2.7.2) — 5,0 г. Все це змішують, заливають 1 л окропу, накривають, ставлять на цілу ніч у духовку (не доводять до кипіння). Вранці проціджують, підігрівають, додають для смаку цукру і дають дитині випити натщесерце скільки може, але не менше півсклянки. Протягом дня дитина випиває ще півтори склянки за 4—5 прийомів. Таку напару готують щодня.

Золотуха лікується в народі перевіреними засобами. Насамперед забезпечується хороше харчування, чисте повітря, сонячне світло і тепло. З їжі дають: масло (від тих корів, які пасуться на луках), молоко, сметану, жовтки, цибулю, яблука, суниці та інші фрукти і ягоди, які дитина повинна їсти в необмеженій кількості. Під осінь — виноград, кавуни, дині. Взимку — сало (переважно сире, незастаріле), риб'ячий жир: тричі на день по 1 чайній ложці, через півгодини після їди. І так протягом зими, причому через кожний місяць робиться перерва на 15 днів. Дуже корисними вважаються 15-хвилинні щоденні ванни з суміші таких рослин: дубової кори (2.7.1), листків і вершків стебел шавлії (2.4.20), коренів медунки (2.4.19), листків чорної смородини (2.1.55), трави чебрецю (2.1.62) — по 5 столових ложок кожного компонента, квіток ромашки (2.1.34) — по 3 столові ложки, соснової хвої (глиці) — 15 столових ложок, коренів лопуха (2.6.3), листків волоського горіха (2.1.30), трави череди (2.6.5), кореня аїру (2.1.2) — по 10 столових ложок кожного зілля, пшеничних висівок - - 500,0 г, пророслих зерен жита — 250,0 г. Все це змішують, заливають 10 л води і варять у закритій посудині півгодини на малому вогні. Коли прохолоне, проціджують і додають до ванни, температуру якої мати звичайно визначає, пробуючи ліктем.

Всередину дають дитині тричі на день по 3/4 склянки відвару з таких рослин: квіток нагідок (2.1.13) — 1 столова ложка, квіток глухої білої кропиви (2.6.8) — 1 столова ложка, кори верби (2.8.3) — 1 столова ложка, трави фіалки триколірної (2.6.15) — 3 столові ложки, коренів лопуха (2.6.3) - 1 столова ложка, трави череди (2.6.5) — 2 столові ложки, трави хвоща польового (2.3.14) — 1 столова ложка, квіток ромашки (2.1.34) — 1 столова ложка. Все змішують і беруть 4 столові ложки цієї суміші на 1 л води; кип'ятять 7—10 хвилин на малому вогні (з моменту закипання). Після цього настоюють ще з півгодини, проціджують і дають пити дитині з цукром або медом не менш як тричі на день по 1 чашечці (3/4 склянки) щоразу.

З викладеного можна бачити, що при лікуванні рахіту і золотухи в народі користуються багатьма прийомами, які вже ввійшли і в наукову медицину.

6. НАРОДНІ СПОСОБИ ЛІКУВАННЯ ЕКЗЕМИ

З великого числа шкірних хвороб найчастішою і такою, що добре піддається лікуванню народними засобами, є екзема, а вірніше, екземи, хоч лікування цих захворювань становить труднощі і для наукової медицини.

Багаторазові спостереження переконують нас у тому, що екзема, як самостійна хвороба, зустрічається рідко і частіше є результатом порушеного обміну речовин.

Лікують хворих на екзему шляхом приймання всередину водних настоїв дикоростучих рослин, які впливають одночасно на шлунок і кишковий тракт, печінку, нирки, легені, серце, селезінку і т. д. Помічено, що в ряді випадків бодай один з перелічених нами органів (іноді ще й ендокринні залози) має якісь відхилення. Уважно вивчаючи хворого, завжди можна встановити основну причину як привід для екземи. Тому, складаючи суміш лікарських рослин, які поліпшують обмін речовин, треба спрямувати всі зусилля і на лікування хвороби, яка зумовлює екзему.

Лікувати екзематозного хворого дуже важко, хоча

доводилося спостерігати виліковування екзем від приймання тільки валеріанових крапель, від прикладання м'якушки гарбуза та від вживання всередину і зовнішньо ягід суниці.

Період лікування часто буває тривалим, і в перші 2—3 тижні може не помічатися виразного покращання.

Найлегше лікувати екзему влітку, починаючи з червня. Має значення тепло, і головне — можна користуватися свіжими лікарськими рослинами, в тому числі й багатими на вітаміни.

Ми вже згадували про існування різних форм екзем. Розроблення методики лікування їх з використанням народних засобів гідне уваги науковців.

Не існує якої-небудь однієї загальної схеми лікування екзем, якою користується народ. Лікування пристосовується до індивідуальних особливостей хворого. Проте наведемо як типовий приклад спосіб лікування екземи у однієї жінки, яка хворіла на подагру.

Екзема восьмирічної давності була у неї на обох ногах від пальців і до колін, а місцями і на інших частинах тіла. Супроводилась смердючими ексудатами. Лікування почали влітку, коли було багато суниць. На чистому полотні розмазували потовчені суниці шаром до 1 см і ними обкладали уражені місця. Процедура повторювалась 4 дні. За цей час ноги очистилися від струпів, з багрових стали яскраво рожевими, ексудація припинилась і зник сморід. Після цього хвора почала застосовувати мазь, склад і спосіб готування якої буде описано нижче.

Разом з цим хвора додержувалась такої дієти. Були зовсім виключені м'ясні і рибні страви та алкогольні напої. З жирів залишилось у харчуванні тільки вершкове масло, крім того, несолоний сир. Дозволялись каші, свіжі гриби, багато суниць, черешень, вишень, стиглого агрусу, а в серпні яблука, груші, дині, кавуни. Перед обідом давали хворій терту селеру з сметаною. Після обіду хвора випивала склянку морквяного соку. Коли були лимони, хвора з їжею з'їдала сік з двох лимонів. Яйця і цавель виключались.

Хвора щодня приймала ванни з відвару такої суміші: кореня лопуха (2.6.3) — 200,0 г, листків ланцетолистого подорожника (2.1.44), сухої нехворощі (2.2.12) і дубової кори (2.7.1) — по 300,0 г. Таких ванн було прийнято 5 щодня і 10 через кожні 2 дні на третій. До початку лікування хвора важила 108 кг, а через 5 тижнів лише 78 кг. Згодом ця вага залишалася практично стабільною.

Для збудження діяльності нирок, які звичайно при подагрі «дрімають», а також для очищення крові хвора приймала замість чаю по три неповні склянки на день відвару з такої суміші: трави звіробою (2.1.28) і череди (2.6.5) — по 3 столові ложки, кореня лопуха (2.6.3), кореня дикого цикорію (2.1.17), трави спориша (2.1.46), трави золототисячника (2.1.15) — по 2 столові ложки, кори верби (2.8.3), квіток деревію (2.1.1) — по 1 столовій ложці. Все це змішували, брали 4 столові ложки суміші на 1 л сирої води. Цілу ніч парили в духовці (не доводячи до кипіння), а вдень кип'ятили 7—10 хвилин, настоювали ще з півгодини і проціджували. Одну склянку цього відвару хвора випивала натщесерце, другу — через 2 години після обіду, третю — перед відходом до сну.

Раз на добу, після дефекації, хворій ставили невелику клізму (250,0 $см^3$) з напару таких трав: квіток ромашки (2.1.34) — 1 чайну ложку, квіток коров'яка (2.4.28) — 1 столову ложку, трави хвоща (2.3.14) — 2 столові ложки, дубової кори (2.7.1) — 1 столову ложку, квіток деревію (2.1.1) — 1 столову ложку, кореня валеріани (2.9.6) — 1 чайну ложку. Змішавши, все заливали 0,5 л окропу і через 2 години проціджували. Клізма утримувалась якомога довше.

В результаті лікування хвора одужала.

Для зовнішніх примочок на уражені екземою місця готують відвар з суміші таких лікарських рослин: пелюсток культурної троянди (яку беруть для варення) — 10,0 г, кореня лопуха (2.6.3) — 10,0 г, трави сухої нехворощі (2.2.12) — 5,0 г, квіток нагідок (2.1.13) — 10,0 г, трави хвоща (2.3.14) — 5,0 г, дубової кори (2.7.1) — 5,0—10,0 г. Всю цю суміш кип'ятять 7—10 хвилин в 1 л води, потім ще напарюють хвилин 20, проціджують і зливають у пляшку. Відваром насичують шматок старого чистого лляного полотна, трохи віджимають, складають удвоє, накладають на екзематозні місця, зверху на полотно кладуть навосковений папір і обмотують сухим бинтом. Коли полотно підсохне, примочку повторюють протягом доби. Через добу хворі місця відкривають на годину для відпочинку і дихання шкіри. Потім ваткою, змоченою у мазі (див. нижче), натирають хворі місця, намагаючись робити це якомога легше. Потім хворі місця залишаються відкритими ще півгодини,

і лише після цього знову кладуть примочку на добу і т. д., поки не загояться екземні місця.

Серед екзематозних хворих є такі, організм яких не переносить примочок, не переносить, як говорять у народі, вогкості. Цим людям не роблять примочок, а 4 рази на добу легко натирають хворі місця зазначеною нижче маззю, покривають лляною шматочкою і зав'язують бинтом.

Склад і спосіб приготування мазі: коренів лопуха (2.6.3) — 10,0 г, квіток нагідок (2.1.13) — 5,0 г, пелюсток троянди культурної — 5,0 г, трави меліси (2.5.3) — 5,0 г, квіток кмину (2.1.14) — 5,0 г, хвоща (2.3.14) — 5,0 г і дубової кори (2.7.1) — 5,0 г. Все змішують, доливають 250,0 г мигдалевої олії або ректифікованої соняшникової олії і на малому вогні кип'ятять 15 хвилин. Знімають з вогню, ставлять у теплу духовку на цілу ніч, а вранці проціджують на марлю, складену вдвічі-втричі, зливають у баночку. Таку мазь бажано заготовляти влітку. Тоді беруть свіжі рослини (листя, квітки, траву).

Підкреслюю, що немає стандартних методів лікування екзем. Потрібна індивідуалізація.

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА

Деякі думки з приводу...

Не так давно в рівненській газеті «Діалог» інтерв'ю зі мною було подане під заголовком: «Може, це будуть ліки третього тисячоліття». Тепер думаю собі, чому ж бо «може» — достеменно будуть! Не можуть не бути! Так вірніше. Розумна воля людини обов'язково має привести до цього!

Народна фітотерапія, як найширша частина народної медицини, є великим і поки що мало дослідженим надбанням народу.

Багатство це нагромаджено багатовіковим народним досвідом. Кожен народ — як і свою культуру — має свою фітотерапію, зі своїми особливостями, з своєю історією, зі своїми методами лікування, що вироблялися віками, і численним набором рослин. А що ж до поняття «народна медицина», то що це, як не філософія здоров'я і не перманентна соціальна проблема?..

Інтерес до народної фітотерапії має свої піднесення і спади. Це зрозуміло. Наукова медицина не раз збагачувалася і збагатиться в майбутньому за рахунок народних засобів.

Наш народний горицвіт — тепер загально визнаний лікувальний засіб, який увійшов в усі фармакопеї. Наш народний сухоцвіт болотяний і звіробій звичайний не менш цікаві, ніж китайський женьшень. Історія древньої мандрагори[1], гірчичників і бальзамів, історія ліку-

[1] Nandragora officinarum, Atropa mandragora L. та інші види (всього 5 видів) — «адамова голова», «мертва голова», покрин польових, з родини пасльонових, з редькоподібним коренем. Росте на півдні Європи, переважно в Греції. В середні віки мандраторі приписували чудодійні властивості. Містить гіосціамін, скополамін та інші алкалоїди.

вання сугестією — все це йде в глиб народної медицини, і тільки в пізніший час народні лікувальні прийоми дістали наукове витлумачення. Не буде, можливо, вели, кою вигадкою, якщо сказати, що пеніцилін відкритий якоюсь бабою Макарихою, приміром з с. Волиці, яка мало не більше сотні років тому лікувала гнійні, запущені рани запліснявілою розчиною з своєї хлібної діжки. Тепер, звичайно, і стара Волиця вже не колишнє село, і правнуки баби Макарихи не лікуються запліснявілою розчиною, а користуються, в разі потреби, пеніцилінoм з аптек, але багато ще подібних «пеніцилінів» приховані в тайниках народної медицини і чекають, поки люди науки здобудуть їх звідти.

Батько мій, Михайло Андрійович Носаль, будучи великим патріотом улюбленої ним справи, не раз висловлював своє переконання, що будуть у нас необмежені можливості систематично і всебічно вивчати цю галузь народного досвіду. Називаючи свою працю «відкритою книгою» (мабуть, бажаючи, відкрити все приховане у знахарстві), він вважав народну медицину гідною уважного вивчення наукою. Серйозний дослідник може знайти в ній факти, які дають змогу виявити нові рослинні лікувальні засоби і внести корективи у використання тих, що вже застосовуються у науковій медицині. Вважаю, що будь-який лікар має вдумливо ставитися до кожного народного засобу. Його усмішка, коли він вислуховує розповідь пацієнта про вилікування якимсь народним засобом, хороша, якщо вона є проявом ввічливості, але вона недоречна, коли вона є проявом псевдонаукової зверхності, зневаги або іронії. Він повинен або фіксувати на засобі свою увагу, щоб згодом обдумати і вивчити його, або, якщо йому зрозуміла некорисність і шкідливість засобу, спокійно роз'яснити все це хворому.

Суть фітотерапії заслуговує вивчення не лише з точки зору незаперечних фактів її ефективності, а й тому, що причини цієї ефективності ще далеко не всі розкрито За час свого існування людина тісно зв'язана з рослинним світом. Рослини служать їй їжею, і людський організм так пристосований до цієї їжі, що без деяких її складових частин не може обходитися і при відсутності їх хворіє. Так, наприклад, розвиваються авітамінози при відсутності в їжі вітамінів, хоч організм потребує їх у мінімальних кількостях. По аналогії з мікроелементами, які відіграють істотну роль у фізіології рослин

(бор, марганець, цинк, мідь, кобальт та ін.), їх можна назвати «мікроречовинами». Треба думати, що далеко не всі такі «мікроречовини» нам відомі. Вони можуть бути в рослинах у кількостях, майже невловимих для вимірювання хімічними методами.

Уважне і вдумливе вивчення народної фітотерапії з залученням масспектральної техніки, комп'ютерного аналітичного програмного апарата, методів фізичної хімії, генної інженерії, безперечно, допоможе виявити ще не відомі «мікроречовини», серед яких можуть бути не лише нові вітаміни, алкалоїди, глюкозиди, а й нові групи сполук, існування яких, можливо, ми ще й не припускаємо.

Збираючи відомості про народні лікарські рослини, найчастіше зустрічаємося з рекомендаціями застосування проти тієї або іншої хвороби однієї якої небудь рослини. В народі в той же час є дуже популярні рослини, які застосовуються при багатьох хворобах. В ряді випадків це виправдовується на практиці. Згадаймо хоч би про такі рослини, як ромашка, звіробій, центурія, суниця, багно та ін. Є й такі рослини, яким приписують універсальність дії. М. А. Носаль у своїх багаторічних спостереженнях працював над такими рослинами і об'єднав їх у групу рослин, жартома названу ним «від усіх хвороб».

Порівняно рідше, але, безперечно, з більшою ефективністю вважаю застосування не одної рослини, а суміші різних рослин, найчастіше близьких щодо дії на організм. Це зрозуміло, якщо мати на оці сумарну дію речовин, що містяться в них. В народній медицині зустрічаються й суміші трав з діаметрально протилежними діями. Ознайомившись з окремими рослинами в таких сумішах, читач може знайти невідповідність у доборі компонентів. Залишаючи це питання відкритим, підкреслю, проте, факт ефективності їх в ряді випадків. Звернемо увагу, крім того, на ті рослини в сумішах (іноді серед них бувають отруйні), які не є безпосередньо лікуючими дану хворобу, а виконують, очевидно, роль стимуляторів згасаючих фізіологічних функцій якого-небудь органа чи органів. «Якщо орган повністю не атрофований і зберіг хоч іскру своєї життєдіяльності, треба розпалити цю іскру»,— часто говорив мій батько. Ось саме ці «невідповідні» компоненти в сумішах, очевидно, в багатьох випадках і «розпалюють» цю іскру.

Спостереження над ефективністю народних лікарсь-

ких рослин часто дають нам право думати, що в тій самій рослині, при наявності діючих в певному напрямі речовин, є діаметрально протидіючі. Якщо в рослині міститься отрута, то водночас в ній є і прихована протиотрута; якщо є речовина, яка підвищує кров'яний тиск, то тут же треба шукати й речовину, яка знижує його. З іншого боку, та сама речовина в одних умовах може, приміром, проносити, в інших — скріпляти.

Вже відзначалось, що велику роль у народній фітотерапії відіграють отруйні рослини. При цьому відзначається велика ефективність дії, коли вони вживаються в певних кількостях у суміші з іншими лікарськими рослинами.

Дане видання містить чимало нових матеріалів з народного лікування отруйними рослинами, з попередженням про смертельну небезпеку від користування цими лікарськими рослинами без дозволу і керівництва лікарів. Матеріали ці є інформацією для дослідників, а не рецептами для самолікування. А лікарі повинні активніше брати на озброєння багатства і мудрість фітотерапії. Час вимагає!

Відомості про народний досвід лікування отруйними рослинами більш, ніж інші, насичені елементами знахарства, чарівництва тощо. Тому дуже важко відшукати в них раціональне зерно. Проте детальніші дані про них, почерпнуті з народного досвіду, можуть принести чимало нового і, безумовно, корисного. Ця галузь народної медицини, на мою думку, заслуговує на особливу увагу висококваліфікованих дослідників.

З відкриттям антибіотиків мікробного походження (з грибів, актиноміцетів і бактерій) погляди вчених були звернені також і до вищих рослин. Тепер з них одержано ряд речовин, які мають антимікробні властивості. Є підстави вважати, що знання народної медицини, вивчення її досвіду дало б змогу більш зосереджено спрямувати увагу на певні рослини, саме на ті, в яких, за народними даними, можна було б в першу чергу очікувати наявність антимікробних речовин. Не може бути сумніву в тому, що такі речовини поряд з іншими функціями мають значення і для самозахисту рослин від мікробних інфекцій.

Нарешті, спинимося ще на значенні часу збирання лікарських рослин, на що звертає увагу народ. Люди відзначили різну ефективність лікарських рослин, зібраних не тільки в різних стадіях розвитку, а й в різні години дня (на світанку, вранці, опівдні, ввечері, вночі). На це також слід звернути увагу і дослідникам, незважаючи на те, що час збирання дуже часто обставлений всілякими забобонами, містикою і різними «чарівницькими» процедурами. З комплексу всіх умов, які мають значення для синтезу і нагромадження лікувально-діючих речовин у рослині, світлові умови, на мій погляд, є найбільш важливими і найменш вивченими. Народ зафіксував ці умови. Тому ефективність лікарських рослин залежить не тільки від того, як вони законсервовані і як зберігаються, а й від того, в яку пору року і в який час зібрані.

Книга ця виконає своє основне призначення, якщо допоможе вивчаючим лікарські властивості рослин віді брати з них на підставі народного досвіду найбільш перспективні, вивчити їхню дію, вивчити діючі хімічні речовини і збагатити тим самим практику сучасної наукової медицини новими засобами. Не слід неохтувати багатовіковим народним досвідом. Автор намагався зібрати цей досвід і покласти його у вигляді цих нарисів «на стіл науки» для всебічного його використання.

Останні п'ять—сім років стали періодом наростаючого зросту зацікавленості суспільства в опануванні методами народної фітоемпірики. Серед тих, хто зацікавився, і державні інститути. Це втішає і розум, і серце. Адже сьогодні незаперечно зрозуміло, що вплив навколишнього середовища з його чорнобильським успадкуванням, перенасиченням отрутохімікатами, канцерогенами і ще всілякою «багатономенклатурною» нечистю призвів до неадекватних проявів людського організму на дію хімічних фармапрепаратів (маємо навіть і рукотворний імунодефіцит). Лікарі все більше стикаються з несанкціонованою, так би мовити, дією ліків. Тому сьогодні потрібна найретельніша взаємодія фармахіміків, фармакологів з людиноекологами. І тут значення Природи як світового біорегулятора бачиться вже в світлі людиноврятування. Природа в нас самих. А що ми все далі й далі відходимо від неї — це очевидно! Час вертатися до неї новою дорогою, по новій спіралі пізнання. Природа завжди бачить і завжди застерігає. А щоб ми її розуміли, на те і розум (і теж від природи). Свідомість і совість ми самі в собі повинні плекати. Маємо розумно ставитися до Землі. Здається, не сказав нічого нового, але дуже вже хотілося б наголосити на цій проблемі. Особливо, коли бачити можливості сьогоденного її

наукового обґрунтування. Вони потенційно величезні, а з розвитком науки стануть ще більшими. Що тріска таїти — навіть вже існуючі досягнення ми часто використовуємо на мізерні відсотки. Тут захоплюючої роботи непочатий край! Як же нам треба сподвижників від Природи! Вавилових, Дроботьків нам треба, треба Токіних... Хай би молодь наша сміливіше приміряла на собі їхні тоги.

Відчуваю, що в системі «Людина — Природа — Здоров'я» рослинам належить велике майбутнє. Виходячи навіть з моїх далеко не повних, спорадично зібраних даних, можна твердити, що в фітотерапії, зокрема в нашій, вітчизняній, грядуть великі досягнення, прийде він — довгоочікуваний момент істини. Життя вагітне цим! Це величезна тема, яка потребує всебічного вивчення і висвітлення. Втішаюся думкою, що і на схилі свого віку краплинку внеску у велику справу вдалося внести і мені, «знахареві з вищою освітою» (як охрестив мене письменник В. Солоухін), Іванові Носалю, якому Природа і Люди віддали крихту своїх знань.

Складаю глибоку подяку сотням, тисячам людей, моєму народові — реальним співавторам цієї книжки. Дяка й тим, чия праця забезпечила непростий шлях цієї книги до людей наших.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Алтымышек А. А.* Природные целебные средства. — Фрунзе: 1985.
2. Атлас лекарственных растений СССР. Под ред. акад. И. В. Цицина.— М.: 1962.
3. *Гаммерман Г. Ф.* и др. Растения-целители.— М.: 1963.
4. *Гарбарець М. О., Западнюк В. Г.* Довідник з фітотерапії.— К.: 1962, 1982.
5. *Губергриц А. Я., Соломченко Н. И.* Лекарственные растения Донбасса.— Донецк: 1964.
6. *Губергриц А. Я., Соломченко Н. И.* Лекарственные растения Донбасса.— Донецк: 1990.
7. *Гусинин И. А.* Токсикология ядовитых растений. – М.: 1962.
8. *Дубченко Л. Г., Кривенко В. В.* Пищевые растения-целители.— К.: 1988.
9. *Землинский С. Е.* Лекарственные растения СССР.— М.: 1958.
10. *Зинченко Г. В.* и др. Лекарственные растения в гастроэнтерологии.— К.: 1968.
11. *Ивашин Д. С.* и др. Лекарственные растения Украины.— К.: 1974.
12. *Йорданов Д., Николов П.* АСП. Бойчинов. Фитотерапия.— София: 1972.
13. *Кархут В. В.* Ліки навколо нас.— К.: 1973.
14. *Комендар В. І.* Лікарські рослини Карпат.— Ужгород: 1971.
15. *Ковалева Н. Г.* Лечение растениями.— М.: 1971.
16. *Кривенко В. В., Потебня Г. П.* Иридодиагностика и ее значение в фитотерапии. – К.: 1988.
17. *Ладынина Е. А., Морозова Р. С.* Фитотерапия.— Л.: 1987.
18. *Липкан Г. Н.* Применение плодово-ягодных растений в медицине.— К.: 1988.
19. *Лікарські рослини.* Енциклопедичний довідник під ред. акад. АН УССР А. М. Гродзінського.— К.: 1989.
20. *Мамчур Ф. І.* Довідник з фітотерапії.— К.: 1984.
21. *Мамчур Ф. І.* Фітотерапія в урології.— К.: 1983.
22. *Муравьева Д. А.* Фармакология. - М.: 1978.
23. *Носаль М. А., Носаль И. М.* Лекарственные растения и способы их применения в народе.— К.: 1962.
24. Определитель высших растений Украины.— К.: АН УССР, 1987.

25 Первая республиканская конференция по медицинской ботанике. Тезисы докладов.— К.: 1984.
26. *Попов О. П.* Лікарські рослини в народній медицині. - К.: 1965.
27. *Полуденный Л. В.* и др. Эфиромасличные и лекарственные растения. – М.: 1979.
28. Растительные лекарственные средства. Под ред. Н. П. Максютиной. К.: 1985.
29. *Соколов С. Я., Замотаев В. П.* Справочник по лекарственным растениям. М.: 1984.
30. *Телятьев В. В.* Целебные клады Восточной Сибири. Иркутск: 1976.
31. *Токин Б. П.* Целебные яды растений. - Л.: 1980.
32. *Турова А. Д.* Лекарственные растения СССР и их применение.— М.: 1974.
33. Фитонциды в эргономике. Под ред. акад. АН УССР А. М. Гродзинского.— К.: 1986.
34. *Фрунтов Н. К.* Лекарственные растения Дальнего Востока.— Хабаровск: 1972.
35. *Харченко М. С.* та ін. Лікарські рослини і їх застосування.— К.: 1981
36. *Харченко М. С.* та ін. Лікарські рослини і їх застосування в народній медицині.— К.: 1971.
37. *Чопик В. И.* Редкие и исчезающие растения Украины.— К.: 1968.
38. *Чопик В. И.* и др. Дикорастущие полезные растения Украины.— К.: 1983.
39. *Шретер А. И., Крылов И. Л.* Как находят лекарственные растения. М.: 1962.
40. *Ягодка В. С.* Фитотерапия в дерматологии и косметике. – К.: 1967.
41. W. Szafer, S. Kilczynski, B. Pawłowski. Rosliny polskie. Lwow – Warszawa: 1924.
42. Aleksander Ozarowski i współautorzy. Ziołolecznictwo. Wydanie czwarte. Warszawa: 1983.
43. A. Ożarowski, J. Łancucki, K. Gasiorowska. Leki roslinne. Informator. Warszawa. 1978.

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК ЛАТИНСЬКИХ НАЗВ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН ТА ЇХНІХ СИНОНІМІВ (З ЗАЗНАЧЕННЯМ НОМЕРА НАРИСУ В ДАНІЙ КНИЗІ).

2 1.1. Achillea millefolium L. p. p. 27
2.1.2. Acorus calamus L. 31
2.11.1. Actaea spicata L. 455
2.9.1. Adonis vernalis L. 423
2.6.1. Adoxa moschatellana L. 374
2.1.3. Aegopodium podagraria L. 34
2.6.2. Aesculus hippocastanum L. 375
2.2.1. Agrimonia eupatoria L. 188
Agrimonia grandis Andrz. ex. C. A. Mey. 188
Agrimonia pilosa Ledeb. 188
2.3.13. Agropyron repens L. 240
2.4.11. Alcea rosea L. 319
2.1.4. Alchemilla vulgaris L. 36
2.1.5. Allium cepa L. 38
2.1.6. Allium sativum L. 39
2.4.1. Alnus glutinosa (L) Gaertn. 298
Alnus incana (L) Moench. 298
2.1.7. Althea officinalis L. 42
2.6.4. Ambrosia artemisifolia L. 381
2.2.2. Anagallis arvensis L. 190
2.11.2. Anchusa officinalis L. 456
2.11.3. Anemone nemorosa L. 547
Anemone ranunculodes L. 547
Anemone silvestris L. 547
2.1.8. Angelica archangelica L. 44
2.1.9. Angelica silvestris L. 47
2.1.8. Archangelica officinalis Hoffm. 44
2.4.2. Anisum vulgare Gaertn. 301
2.10.1. Anthyllis macrocephala Wend. 441
Anthyllis vulneraria Kit. 441
2.3.30. Apium graveolens L. 277
2.3.1. Arbutus uva-ursi L. 214
2.6.3. Arctium lappa L. (sin. A. majus Bernh. 378
A. chaorum Klok. L. (major Gaertn.) 378
Arctium minus (Hill.) Bernh. 378
Arctium nemerosum Lev 378
Arctium tomentosum Mill.
(sin. A. Leptophyllum Klok.) 378
2.3.1. Arthostaphylos uva ursi (L) Spreng. 214
2.11.4. Aristolochia clematitis L. 461

2.1.29. Arnica montana L. 99
2.6.4. Artemisia abrotanum L.
(sin. A. elatrior Klok. A procara Willd.) 381
A. paniculata aut non Lam. 381
2.1.10. Artemisia absynthium L. 49
2.1.11. Artemisia vulgaris L. 52
2.1.12. Asarum europaeum L. 54
2.2.3. Asperula odorata L.
sin. Galium odoratum (L) Scop. 192
2.12.1. Astragalus glycyphyllos L. 533
2.3.2. Avena sativa L. 217

2.12.2. Barbarea vulgaris R. Br. 534
2.4.3. Bellis perennis L. 303
2.5.1. Berteroa incana (L) D.C. 366
2.3.3. Betonica officinalis L. 218
2.3.4. Betula pendula Roth.
sin.B.Verrucosa Egr. 221
Betula pubescens Ehr.
sin. B. alba L. 221
2.6.5. Bidens tripartitus L. 383
Bidens cernua L. 383
Bidens radiata Thuil. 383
2.3.5. Borago officinalis L. 225
2.10.3. Brisa media auct p. p. 445
2.11.5. Bryonia alba L. 463
Bryonia dioica Jacq. 463

2.1.13. Calendula officinalis L. 56
2.3.6. Calluna vulgaris (L). Hull. 266
2.2.4. Capsella bursa pastoris (L) Medic. 194
2.1.14. Carum carvi L. 60
2.3.7. Centaurea cyanus L. 228
2.1.15. Centaurium erythraea Rafn.
sin. Erythrea centaurium Pers. 62
Centaurium minus Moench p. p. 62
Centaurium pulchellum (Sw). Druce. 62
Centaurium umbellatum Gilib. 62
2.11.6. Chamaecytisus ruthenicus
(Fisch.ex Woloscz.) Klaskova. 466
2.1.16. Chamaenerion angustifolium (L). Scop. 65
Chamaenerion dodonaei (Vill.) Holub. 65
2.1.34. Chamomilla recutita (L). Rauschert. 113
Chamolilla suevevolens (Purs.) Rydb. 113
2.11.7. Chelidonium majus L. 467
2.1.17. Cichorium intybus L. 69
2.11.8. Cicuta virosa L. 472
2.3.8. Citrullus vulgaris Schrat. 230
2.1.18. Cnicus benediktus L. 71
2.11.8. Conium maculatum L. 472
2.11.9. Consolida regalis S. F. Gray.

C. arvensis (L) Opiz sin. Delfinium
consolida L. 474
2.9.2. Convallaria majalis L. 425
2.11.10. Convolvulus arvensis L. 478
2.1.19. Coriandrum sativum L. 73
2.2.5 Coronaria flosculi (L) A. Br.
sin. Lychnis flosculi L. 195
2.11.11. Corydalis cava (L) Schweigg.
et Koerte. Corydalis intermedia (L)
Mert. 479
Corydalis marschalliana Pers. 479
Corydalis solida (L) Clairv.
(sin. C. Halleri Willd. C. bulbosa (L)DS 479
2.3.9. Corylus avellana L. 232
2.9.3. Crataegus monogyna Jacq. 427
Crataegus orientalis Ball. ex Bieb. 427
Crataegus oxyacantha L. p. p. 427
Crataegus pentagyna Waldst et Kit. 427
Crataegus curvisepala Lindm. 427
Crataegus sanguinea Pall. 427
Crataegus ucrainica Pojark. 427
2.13.1. Cruciata glabra (L) Ehrend.
(sin. Galium vernum Scop. 548
2.3.10. Cucurbita maxima Duch. 234
Cucurbita moschata Duch.ex Poir. 234
Cucurbita pepo L. 234
2.11.6. Cytisus ruthenikus Fich. ex Woloszcz. 466

2.1.39. Dactylorhisa fuchsii (Druce.) Soo. 124
Dactylorhisa incarnata (L) Soo. 124
Dactylorisa maculata (L). Soo. 124
2.11.12. Daphne mezereum L. 481
2.11.13. Datura stromonium L. 484
2.3.11. Daucus carota L. 236
2.3.12. Daucus sativus Roehl. 238
2.11.9. Delfinium consolida L. 474
2.3.26. Diphasiastrum complanatum (L) Holub. 267
Diphasium complanatum (L) Rothm. 267
2.4.4. Drosera anglika Huds. (sin. D. longifolia) 305
Drosera D. rotundifollia L. 305
Drosera intermedia Hayne. 305
2.11.14. Dryopteris filix mas (L) Schtt. 487

2.3.13. Elytrigia repens (L) Nevski 240
2.3.14. Equisetum arvense L. 242
2.5.2. Erigeron acris L. 367
Erigeron canadensis L. 367
2.4.5. Erodium cicutarium (L) Her. 307
2.3.15. Eryngium campestre L. 245
2.4.6. Eryngium planum L. 309

2.1.15. Erythraea centaurium Pers.
(vid: Centaurium..) 62
2.12.3. Euphrasia stricta D. Wolff ex I. F. Lemm. 535

2.4.7. Fagopyrum esculentum Moench.
(sin. F. sagittatum Gilib. Poligonum
fegopyrum L.) 310
Fagopyrum tatarikum (L) Gaertn. 310
2.6.6. Ficaria verna Huds. 386
2.8.1. Filipendula denudata (J. et C. Presl.)
Fritsch. (sin. F. Ulmaria (L) Maxim.
Subspecies denudata.) 413
2.3.16. Filipendula hexapetula Gilib. 246
Filipendula vulgaris Moench. 246
2.1.20. Fragaria vesca L. 75
2.1.21. Frangula alnus Mill. 78
2.8.2. Fraxinus excelsior L. 416
2.1.22. Fumaria officinalis L. 80

2.11.15. Galega officinalis L. 489
2.3.17 Galeobdolon luteum Huds. 247
2.6.7. Galinsoga ciliata (Rafin.) Blake. 388
Galinsoga parviflora Cav. 388
2.13.1. Galium verum Scop. 548
2.3.18. Galium verum L. 248
2.11.16. Genista tinctoria L. 491
2.1.23. Gentiana cruciata L. 82
Gentiana Lutea L. 82
Gentiana punctata L. 82
2.1.24. Geranium palustre L. 85
Geranium pratense L. 85
Geranium robertianum L. 85
2.4.8. Geranium sanguineum L. 312
2.1.25. Geum rivale L. 88
2.4.9. Geum urbanum L. 314
2.1.26. Glechoma hederacea L. 90
2.10.4. Gnaphalium uliginosum L. 446

2.2.6. Helianthus annus L. 196
2.2.7 Helichrisum arenarium L. 198
2.1.27 Heracleum palmatum Baumg 91
Heracleum sibiricum L. 91
Heracleum sphondylium L. 91
Heracleum sphondylium var. sibiricum
Schmalh. 91
2.3.19. Herniaria glabra L.
(sin. H. Suavis Klok.) 250
2.2.8. Hieracium pilosella L. (sin. Pilosella
officinarum F. Schultz et Sch.
Bip. ex Schra nk et Mert.) 201
2.3.20. Humulus lupulus L. 252

2.3.21. Huperzia salago (L) Bernh. 256
2.11.17. Hyosciamus albus L. 494
Hyosciamus bohemicus F. W. Schmidt. 494
Hyosciamus niger L. 494
2.1.28. Hypericum perforatum L. 93

2.1.29. Inula britanica L. 99
2.4.10. Inula helenium L. 316

2.3.22. Iris pseudoacorus L. 258

2.3.23. Jasione montana L. 261
2.1.30. Juglans regia L. 101
2.3.24. Juniperus communis L. 262

2.6.8. Lamium album L. 289
2.6.3. Sln. Arctium
Lappa major Geartn 378
Lappa minor Hill. 378
Lappa nemorosa A. Kerner 378
Lappa tomentosa Lam. 378
2.4.11. Lavatera thuringiaca L. 319
2.11.18. Ledum palustre L. 497
2.1.31. Lemna minor L. 104
2.9.4 Leonyrus cardiaca L. 430
2.3.25. Levisticum officinalis Koch. 265
2.1.32. Linaria vulgaris Mill. 106
2.1.33 Linum usitatissimum L. 109
Linum humile Mill. 109
2.2.13. Lychnis viscaria L. 209
2.3.26. Lycopodium annotinum L. 267
Lycopodium anceps Wallr. 267
Lycopodium clavatum L. 267
Lycopodium complanatum L. 267
Lycopodium innundatum L. 267
2.3.21. Lycopodium selago. 256
2.6.9. Lysimachia nummularia L. 391
2.6.10. Lysimachia vulgaris L. 392

2.4.11. Malva alcea L. 319
Malva excisa Reychenb. 319
Malva neglekta Wallr. (sin. M. rotundifolia
L.p. p. M. vulgaris Ten.) 319
Malva pusilla Smith. 319
Malva silvestris L. p. p. 319
2.2.9. Marrubium vulgare L. 203
2.1.34. Matricaria chamo milla L.
1755. non L. 1753 (sin.) 113
Matricaria discoidea D. C. (sin.) 113
Matricaria inodora L. (sin.) 113
Matricaria matricarioides (Less.)

Porter. p. p. (Sin.) 113
Matricaria recutita L.(sin.) 113
2.4.12. Melilotus albus Medic. 322
Melilotus officinalis (L) Pall. 322
2.5.3. Melissa officinalis L. 369
2.1.35. Mentha aquatica L. 117
Mentha arvensis L. 117
Mentha crispa L. 117
Mentha piperita L. 117
Mentha pulegium L. 117
2.1.36. Menyanthes trifoliata L. 120
2.6.11. Morus alba L. 393
Morus nigra L. 393

2.2.10. Nasturtium anfibium (L) R. Br. (sin.) 204
Nasturtium officinale (L) R. Br. 204
Nasturtium palustre D. C. 204
2.1.37. Nepeta cataria L. 122
2.11.19. Nuphar lutea (L) Smith. 500
2.3.27. Nymphaea alba L. 270
Nymphaea candida J. et C. Persl. 270

2.1.38. Oenothera biennis L. 123
2.3.28. Ononis arvensis L. 272
Ononis spinosa L. 272
2.3.29. Onopordon acanthium L. 275
2.1.39. Orchis L. sp. 124
2.1.40. Origanum vulgare L. 128
2.1.41. Padus avium Mill. 130
2.4.13 Papaver rhoeas L. 325
2.11.20. Paris quadrifolia L. 503
2.11.21. Parnassia palustris L. 505
2.1.42. Petasites hybridus (L) Caertn. 133
2.3.30. Petroselinum sativum Hoffm. 277
2.3.31. Phaseolus vulgaris L. 280
2.4.14. Phlomis tuberosa L. 327
2.1.43. Phlomis pungens Willd (Phl. herbaventis subspicieus pungens Willd.) 134
2.4.15. Pimpinella major L. 328
Pimpinella saxifraga L. 328
2.4.2. Pimpinella anisum L. 301
2.4.16. Pinus silvestris L. 330
2.1.44. Plantago lanccolata L. 135
2.1.45. Plantago major L. 137
Plantago media L. 137
Plantago psyllium 137
Plantago scabra Moehch P. arenaria Waldst. et Kit. P. indica L. nom. Illegit. 137
2.1.39. Platanthera bifolia (L) Rich. 124
Platanthera chlorantha (Cust) Reichenb. 124
2.9.5. Polemonium caeruleum L. 433

2.11.22. Poligenatum multiflorum (L) All. 507
Poligonatum latifolium Desf. 507
Poligonatum odoratum (Mill.) Druce. (sin. P. officinale All.) 507
2.1.46. Polygonum aviculare L. 139
2.1.47. Polygonum bistorta L. 142
2.12.4. Polygonum hydropiper L. 538
2.12.5. Polygonum persicaria L. 539
2.4.7. Polygonum fagopyrum L. sin. Fagopyrum esculentum Moench. 310
2.4.17. Populus alba L. 336
Populus balsamifera L. 336
Populus deltoides March. sin. P. canadensis auct. 336
Populus nigra L. 336
2.12.6. Potentilla alba L. 540
2.1.48. Potentilla anserina L. 144
2.1.49. Potentilla agrentea L. 146
2.1.50. Potentilla erecta (L) Rausch. 147
P. tormentilla Neck. sin.: P. silvestris. Tormentilla erecta (L) Rausch 147
2.4.18. Primula elatior (L) Hill. 340
Primula veris L. (sin. P. vulgaris Huds. P. veris L. 340
2.1.51. Prunella vulgaris L. 149
Prunella grandiflora (L) Scholl 149
2.1.52. Prunus spinosa L. 150
2.4.19. Pulmonaria angustifolia L. 342
Pulmonaria mollis Wulf. ex Hernem. (P. molisima Kerner) 342
Pulmonaria obscura Dumort. 342
Pulmonaria officinalis L. 342
2.11.23. Pulsatilla alba Reichenb. 510
Pulsatilla grandis Wend. 510
Pulsatilla latifolia Rupr. 510
Pulsatilla nigricans Storck. 510
Pulsatilla patens L. Mill. p. p. 510
2.3.32. Pyrus communis L. 282

2.7.1. Quercus robur L. 406

2.1.53 Rhamnus cathartica L. 153
2.1.21 Rhamnus frangula L. sin. Frangula alnus Mill. 78
2.1.54 Rheum palmatum L. 154
Rheum rhaponticum L. 154
Rheum tataricum L. 154
2.1.55. Ribes nigrum L. 157
2.3.33. Robinia pseudoacacia L. 284
2.1.56. Rosa canina L. et Cetara... 158

2.2.10 Roripa nasturtium aquaticum L. Hayek. 204
2.1.57. Rubus caesius L. 163
Rubus idaeus L. 163
2.1.58. Rumex aquaticus L. 166
Rumex confertus Willd. 166
Rumex crispus L. 166
2.12.7. Ruta hortensis Gams. (R. graveolens L.) 542

2.8.3. Salix L. 417
2.4.20. Salvia officinalis L. 345
2.3.34. Sambucus ebulus L. 286
2.4.21. Sambucus nigra L. 347
2.1.59. Sanguisorba officinalis L. 167
2.11.24. Saponaria officinalis L. 514
2.11.25. Sarothamus scoparius (L) Koch. 516
2.3.38. Scorsonera humilis L.
Scorsonera purpurea L.
2.11.26. Scorphularia nodosa L. 518
Scrophularia umbrosa Dumort. sin. Sc. alata Cilib. 518
2.10.5. Scutellaria altissima L. 448
Scutellaria baicalensis Georgi. 448
Scutellaria galericulata L. 448
Scutellaria hastifolia L. 448
2.11.27. Sedum acre L. 521
Sedum telephium L. 521
2.3.35 Silene vulgaris (Moench) Garcke 289 (sin. S. inflata Smith.)
Silene latifolia (Mill.) Britt et Rendle. (Oberna behen (L) Ikonn.) 289
2.11.28 Solanum dulcamara L. 523
2.10.6. Solanum nigrum L. 450
2.3.36. Solidago virga aurea L. 290
Solidago canadensis L. 290
2.1.60. Sorbus aucuparia L. 169
2.10.7 Stachys palustris L. (sin. St. maeolica Postr.) 452
Stachys sylvatica L. 452
2.12.8. Stellaria media (L) Will. 545
2.6.12 Succisa pratensis Moehch. 395
2.4.22. Symphytum officinale L. 351
2.4.23. Syringa vulgaris L. 354

2.1.61. Tanacetum vulgare L. 171
2.2.11. Taraxacum officinale Webb ex Wigg. 206
2.11.29 Thalictrum aquilegifolium L. 526
Thalictrum minus L. 526
Thalictrum flavum L. 526
Thalictrum foetidum L. 526

2.3.37. Thuja occidentalis L. 292
2.1.62. Thymus marschallianus Willd. 174
Thymus serpyllium L. et Cetara... 174
2.4.24. Tilia cordata Mill et Cetara... 355
2.3.38. Tragopogon major Jack. 294
2.4.25 Trifolium arvense L. 357
Trifolium montanum L. 357
Trifolium pratense L. 357
Trifolium repens L. 357
2.3.13. Triticum aestivum L. et Tr. durum Desf. 240
Triticum repens sinonim. 240
2.4.26. Tussilago farfara L. 360

2.8.4. Ulmus laevis Pall. 421
2.6.13. Urtica dioica L. (U. Cannabina L.) 396
U. galeopsifolia Wierzb. ex Opis. 396
2.1.63 Urtica urens L. 177
2.1.64. Vaccinium myrtillus L. 179
2.4.27. Vaccinium uliginosum L. 361
2.1.65. Vaccinium vitis-idaea (sin. Rhodococcum vitis idaea (L) Avror. 182
2.9.6. Valariana officinalis L. 436
2.11.30 Veratrum album L. 529
Veratrum Lobelianum Bernh. 529
Veratrum nigrum L. 529
2.4.28. Verbascum densiflorum Bertol. 363
Verbascum thapsiforme Schrab. (sin.) 363
Verbascum thapsus L. 363
Verbascum phlomoides L. 363
2.2.12. Verbena officinalis L. 208
2.7.2. Veronica officinalis L. 409
2.1.66. Viburnum opulus L. 185
2.11.31. Vinca herbaceae Waldst. et Kit. 530
Vinca major L. 530
Vinca minor L. 530
2.6.14. Viola arvensis Murr 399
2.3.39 Viola odorata L. 296
2.6.14. Viola tricolor L. 399
2.2.13. Viscaria vulgaris Barnh. (sin. V. viscoza) Achers. (Lychnis viscaria L.) 209
2.5.4. Viscum album L. 372

2.6.16. Xantium spinosum L. 403
Xantium strumarium L. 403

2.2.14. Zea mays L. 210

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК УКРАЇНСЬКИХ НАЗВ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН ТА ЇХНІХ СИНОНІМІВ

(із зазначенням номера нарису та сторінки)

2.3.23 Агалик — трава гірська 261
2.6.1 Адокса мускусна 374
2.1.2 Аїр тростинний 31
2.3.33 Акація біла 284
2.11.1 Актея колосиста, воронець колосистий 455
2.1.7 Алтея лікарська 42
2.6.4 Амброзія полинолиста 381
2.11.3 Анемона дібровна 457
Анемона жовтцева 457
Анемона лісова 457
2.4.2 Аніс звичайний, аниж 301
2.1.29 Арніка гірська 99
2.12.1 Астрагал солодколистий 533

2.11.18 Багно звичайне 497
2.10.2 Барбарис 442
2.11.31 Барвінок малий 530
Барвінок великий 530
Барвінок трав'янистий 530
2.4.15 Бедринець великий 328
Бедринець ломикамневий 328
2.3.4 Береза біла 211
Береза бородавчаста 211
Береза пухнаста 211
2.11.10 Березка польова 478
2.11.21 Білозір болотний 505
2.11.17 Блекота бліда 494
Блекота чеська 494
Блекота чорна 494
2.1.36 Бобівник трилистий (трилистник) 120
2.6.4 Боже деревце 381
2.11.8 Болиголов плямистий 472
2.1.27 Борщівник пальчастий 91
Борщівник пухнастий 91
Борщівник сибірський 91
2.6.14 Братки дикі польові 399
Братки дикі триколірні 399
2.1.65 Брусниця 182
2.4.21 Бузина смердюча, бузина чорна 347
2.3.34 Бузина трав'янистая 286

2.4.23 Бузок звичайний 354
2.3.3 Буквиця лікарська 218
2.4.12 Буркун білий 322
Буркун жовтий 322
Буркун лікарський 322
2.4.27 Буяхи (голубика) 361

2.9.6 Валеріана лікарська 436
2.4.28 Ведмеже вухо 363
2.8.3 Верба біла 417
Верба гостролиста 417
Верба козяча 417
Верба ламка 417
Верба прутовидна 417
Верба п'ятитичинкова 417
Верба тритичинкова 417
2.2.12 Вербена лікарська, суха нехворощ 208
2.6.10 Вербозілля звичайне 392
2.6.9 Вербозілля лучне 391
2.3.6 Верес звичайний 226
2.7.2 Вероніка лікарська 409
2.4.1 Вільха клейка 298
Вільха чорна 298
2.2.13 Віскарія звичайна 209
Віскарія клейка 209
2.11.12 Вовче лико, вовчі ягоди звичайні 481
2.1.18 Вовчець кучерявий 71
2.3.28 Вовчуг колючий 272
Вовчуг польовий 272
2.11.2 Воловик лікарський 456
2.3.7 Волошка синя 228
2.11.20 Вороняче око звичайне 503
2.8.4 В'яз гладенький 421

2.3.16 Гадючник звичайний 246
2.8.1 Гадючник оголений, гадючник в'язолистний 413
2.4.2 Ганус (аниж) звичайний 301
2.3.10 Гарбуз звичайний 234
2.1.24 Герань болотна 85
2.4.8 Герань кривавo-червона 312
2.1.24 Герань лісова 85
Герань лучна 85
Герань Робертова 85
2.5.1 Гикавка сива 366
2.1.46 Гірчак звичайний (спориш) 139
2.1.47 Гірчак зміїний (Ракові шийки) 142
2.12.4 Гірчак перцевий 538
2.12.5 Гірчак почечуйний 539
2.2.1 Гладишник звичайний (парило) 188
2.11.19 Глечики жовті 500
2.9.3 Глід колючий 427

Глід кривочашечковий 427
Глід криваво-червоний 427
Глід п'ятистовпчиковий 427
Глід український 427
2.6.8 Глуха кропива біла 289
2.4.27 Гонобобель (буяхи) 361
2.9.1 Горицвіт весняний 423
2.1.30 Горіх грецький, волоський 101
2.3.9 Горішняк (ліщина) 232
2.1.60 Горобина звичайна 169
Горобина чорноплідна 169
2.4.5 Грабельки звичайні 307
2.4.9 Гравілат міський 314
2.1.25 Гравілат річковий 88
2.4.7 Гречка звичайна 310
2.3.19 Грижниця гола 250
2.2.4 Грицики звичайні 194
2.3.32 Груша дика 282
2.1.46 Гусятник (спориш) 139
2.1.48 Гусячі лапки (перетач гусячий) 144

2.1.1 Деревій звичайний 27
2.4.28 Дивина ведмежа 363
Дивина густоквіткова 363
Дивина залізняковидна 363
2.4.10 Дивосил (оман) високий 316
2.1.61 Дика горобина (пижмо) 171
2.1.22 Димниця (рутка лікарська) 80
2.11.16 Дрік красильний 491
2.11.14 Дріоптеріс чоловічий (папороть чоловіча) 487
2.7.1 Дуб звичайний 406
2.1.8 Дудник лікарський (дягель) 44
2.1.9 Дудник лісовий 47
2.11.13 Дурман звичайний (смердячий) 484
2.1.8 Дягель лікарський 44

2.1.38 Енотера дворічна (свічка нічна) 123

2.4.22 Живокіст лікарський 351
розд. 2.7 Жито 406
2.3.27 Жовта лілія водяна 270
2.11.16 Жовтило (дрік) 491
2.1.53 Жостір проносний 153
2.4.5 Журавлині носики 307

2.4.14 Залізняк бульбистий 327
2.1.43 Залізняк колючий 134
2.10.1 Заяча конюшина багатолиста (пшеля) 441
2.1.28 Звіробій звичайний
(та інші його види), прозірник 93
2.3.17 Зеленчук жовтий 247
2.4.11 Зензівер (калачики лісові) 319
2.11.6 Зіновать руська 466
2.12.8 Зірочник середній 545
2.5.2 Злинка канадська 367
Злинка гостра 367
2.6.16 Зобник (нетреба колюча і нетреба звичайна) 403
2.2.5 Зозулин цвіт (коронарія зозуляча) 195
2.1.39 Зозулинці (різні види) 124
2.1.15 Золототисячник (центурія) — різні види 62
2.3.36 Золотушник звичайний 290
Золотушник канадський 290

2.1.16 Іван-чай (хамененерій, хамеріон) 65
2.1.2 Ірниця (аїр) 31

2.3.8 Кавун 230
2.4.11 Калачики лісові 319
Калачики непомітні 319
Калачики дрібненькі 319
2.1.50 Калган 147
2.1.66 Калина звичайна 185
2.6.2 Каштан кінський, гіркокаштан звичайний 375
2.3.31 Квасоля звичайна 280
2.4.18 Ключики (первоцвіт) 340
2.1.14 Кмин звичайний 60
2.1.18 Кміх бенедиктинський, хрестовий корінь 71
2.3.38 Козельці великі 294
2.11.15 Козлятник лікарський, галега лікарська 489
2.6.12 Комонник лучний (лизуи) 395
2.9.2 Конвалія звичайна 425
2.4.25 Конюшина біла повзуча 357
Конюшина гірська 357
Конюшина лучна, конюшина червона 357
Конюшина польова 357
2.1.12 Копитняк європейський 54
2.1.19 Коріандр посівний 73
2.2.5 Коронарія зозуляча 195
2.1.37 Котяча м'ята справжня 122
2.1.42 Кремена гібридна або лікарська 133
2.6.13 Кропива дводомна (велика) 396
2.1.63 Кропива жалка (мала) 177
2.1.21 Крушина ламка 78
2.13.1 Круціата гола, підмаренник весняний 548
2.2.14 Кукурудза звичайна 210
2.2.11 Кульбаба лікарська 206
2.11.22 Купина багатоквіткова 507
Купина запашна або лікарська 507
Купина широколиста 507
2.2.2 Курячі очка польові 190
Курячі очка голубі 190
2.4.11 Лаватера тюрінгська 319

2.3.27 Латаття біле 270
Латаття жовте 270
Латаття сніжно біле 270
2.5.3 Лимонна м'ята (меліса) 369
2.4.24 Липа серцелиста та інші види лип 355
2.1.23 Лихоманник (тирлич хрещатий) 82
2.3.9 Ліщина звичайна 232
2.6.3 Лопух дібровний 378
Лопух малий 378
Лопух павутинистий 378
Лопух справжній 378
2.3.25 Любисток лікарський 265
2.1.39 Любка дволиста 124
Любка зеленоцвіта 124
2.11.17 Люльник (блекота) 494
2.1.33 Льон звичайний 109
2.1.32 Льонок звичайний 106

2.4.13 Мак дикий, самосійка 325
част. 3 Малина 565
2.4.11 Мальва лісова 319
2.2.3 Маренка запашна 192
2.1.40 Материнка звичайна 128
2.4.26 Мати-й-мачуха 360
2.5.3 Маточник (меліса) 369
2.3.18 Медівник (підмаренник жовтий) 248
2.4.19 Медунка вузьколиста 342
Медунка лікарська 342
Медунка м'якенька 342
Медунка темна 342
2.5.3 Меліса лікарська 369
2.4.6 Миколайчики плоскі 309
2.3.15 Миколайчики польові 245
2.11.24 Мильнянка лікарська 514
2.3.11 Морква дика 236
2.3.12 Морква їстівна 238
2.3.1 Мучниця звичайна 214
2.1.35 М'ята блошина 117
М'ята водяна 117
М'ята кучерява 117
М'ята перцева 117
М'ята польова 117

2.1.13 Нагідки лікарські (календула лікарська) 56
2.2.10 Настурція лікарська 204
2.6.7 Незбутниця війчаста 388
2.6.8 Незбутниця дрібноцвіта 389
2.6.15 Нетреба колюча 403
Нетреба звичайна (зобник) 403
2.2.8 Нечуйвітер волохатенький 201

2.3.35 Оберна 289
2.3.2 Овес посівний 217
2.3.5 Огірочник лікарський 225
2.1.57 Ожина сиза 163
2.1.29 Оман британський 99
2.4.10 Оман високий 316
2.5.4 Омела біла 250
2.3.19 Остудник голий 250
2.12.3 Очанка 535
2.11.27 Очиток їдкий 521
Очиток пурпуровий 521

2.3.26 Пальчатокорінники (зозулинці) 267
2.2.1 Парило велике 188
Парило високе 188
Парило волосисте 188
Парило звичайне 188
2.11.28 Паслін солодко гіркий 523
2.10.6 Паслін чорний 450
2.4.18 Первоцвіт весняний 340
Первоцвіт високий 340
Первоцвіт лікарський 340
2.11.5 Переступень білий 463
Переступень дводомний 463
2.12.6 Перстач білий 540
2.1.48 Перстач гусячий 144
2.1.50 Перстач прямостоячий (калган) 147
2.1.49 Перстач сріблястий 146
2.1.17 Петрові батоги (цикорій дикий) 69
2.3.30 Петрушка городня, кучерива, посівна 277
2.6.1 Пижмачка звичайна 374
2.1.61 Пижмо звичайне 171
2.3.13 Пирій повзучий 240
2.3.22 Півники болотні 258
Півники садові, німецькі 258
2.4.26 Підбіл звичайний 360
2.3.18 Підмаренник справжній 248
2.3.26 Плауни 267
2.3.21 Плаун баранець 256
2.1.45 Подорожник блошиний 137
Подорожник великий 137
Подорожник індійський (подорожник піщаний) 137
2.1.44 Подорожник ланцетолистий 135
2.1.45 Подорожник середній 137
2.1.29 Пожарка (оман британський) 99
2.6.4 Полин Боже дерево 381
2.1.10 Полин гіркий 49
2.1.11 Полин звичайний, чорнобиль 52
2.1.61 Польова горобинка 171
2.3.19 Польове мило (грижниця гола) 250
2.1.45 Порізник (подорожник великий) 137

2.1.4 Приворотсиь звичайний (та інші його види) 36
2.4.18 Примули (первоцвіти) 340
2.6.5 Причепа (череда) 383
2.4.11 Просвірник (алтей, калачики) 319
2.6.6 Пшінка весняна 386
розд. 2.7 Пшениця 406
2.3.26 П'ядичі (плаупи) 267

2.1.54 Рабарбар (ревінь) 154
2.1.47 Ракові шийки 142
2.11.26 Раиник вузлуватий та інші його види 518
2.1.54 Ревені (множ.) 154
2.3.33 Робінія звичайна (біла акація) 284
2.1.59 Родовик лікарський 167
2.4.11 Рожа рожева чи городня (альцеа) 319
2.1.26 Розхідник звичайний (розхідник плющовидний) 90
2.5.3 Ройник (меліса) 369
2.1.34 Ромашка без'язичкова (рум'янок собачий) 113
Ромашка запашна 113
Ромашка лікарська (рум'янок лікарський) 113
Ромапка пепахуча 113
2.4.4 Росичка англійська 305
Росичка круглолиста 305
Росичка середня 305
2.12.7 Рута садова (рута городня) 542
2.11.29 Рутвиця мала 526
Рутвиця орликолиста 526
Рутвиця жовта 526
Рутвиця мала 526
Рутвиця смердюча 526
2.1.22 Рутка лікарська (димниця) 80
2.1.31 Ряска мала 104
2.11.11 Ряски 479

2.11.25 Саротамнус вінниковий (віничник) 516
2.11.8 Свистулиив отруйна (свистулина крапчата) 472
2.3.30 Селера 277
2.9.5 Синюха голуба 433
2.3.38 Скорзонера (друга назва: козелець) 294
2.3.35 Смілка 289
2.4.19 Смоктунчики (медунки) 342
2.1.55 Смородина чорна (порічки чорні) 157
2.9.4 Собача кропива звичайна 430
2.3.19 Собаче мило (остудник) 250
2.6.5 Собачі реп'яхи (череда) 383
2.11.9 Сокирки польові (синивода) 474
2.11.23 Сон білий 510
Сон високий 510
Сон розкритий (сон широколистий) 510
Сон чорніючий (сон чорний) 510
2.2.6 Сояшник звичайний (соняшник однорічний) 196

2.4.16 Сосна звичайна 330
2.3.14 Сосонка польова (хвощ польовий) 242
2.8.1 Спірея в'язолиста (гадючник в'язолистий) 413
2.1.46 Спориш звичайний 139
2.9.1 Стародубка (горицвіт весняний) 423
2.4.3 Стокротки багаторічні 303
2.1.20 Суниці лісові 75
2.12.2 Суріпиця звичайна 534
2.2.12 Суха нехворощ (вербена лікарська) 208
2.1.51 Суховершки звичайні 149
2.10.4 Сухоцвіт багновий (сушениця) 446

2.3.29 Татарник звичайний, або колючий 275
2.1.2 Татарське зілля (аїр болотяний) 31
2.1.52 Терен звичайний 150
2.1.23 Тирлич жовтий 82
Тирлич крапчастий 82
Тирлич хрещатий 82
2.4.17 Тополя бальзамічна 336
Тополя біла 336
Тополя дельтолиста (канадська) 336
Тополя чорна 336
2.1.29 Трава бараня (арніка гірська) 99
2.1.36 Трилистник (бобівник трилистий) 120
2.10.3 Трясучка середня 445
2.3.37 Туя західна 292

2.3.39 Фіалка запашна (братки польові) 296
2.6.14 Фіалка польова (братки дикі) 399
Фіалка триколірна (братки дикі триколірні) 399

2.1.16 Хамеперій, хамеріон вузьколистий 65
2.4.11 Харьма, лаватера тюрінгська 319
2.11.4 Хвилівник звичайний 461
2.3.14 Хвощ польовий 242
2.3.20 Хміль звичайний 252
2.11.20 Хрещате зілля (вороняче око) 503

2.1.15 Центурія 62
2.1.5 Цибуля городня 38
2.1.17 Цикорій дикий 69
2.11.8 Цикута отруйна 472
2.2.7 Цмин пісковий 198

2.1.6 Часник городній 39
2.1.62 Чебрець Маршаллів 174
Чебрець повзучий 174
2.11.30 Чемериця біла 529
Чемериця Лобеліева 529
Чемериця чорна 529
2.6.5 Череда поникла 383

Череда промениста 383
Череда трироздільна 383
2.1.41 Черемха звичайна 130
2.10.7 Чистець болотяний 452
Чистець лісовий 452
2.11.7 Чистотіл звичайний 467
2.11.14 Чоловіча папороть 487
2.1.64 Чорниця звичайна 179
2.9.1 Чорнобрівка (горицвіт весняний) 423
2.3.29 Чортополох (татарник звичайний) 275
2.4.20 Шавлія лікарська 345
2.2.9 Шандра звичайна 203
2.8.3 Шелюга (верба гостролиста) 417
2.1.56 Шишшина зморшкувата 158
Шишшина корична, шишшина травнева 158
Шишшина собача 158
2.6.11 Шовковиця біла 393
Шовковиця чорна 393
2.10.5 Шоломниця байкальська 448
Шоломниця звичайна 448
Шоломниця висока 448

2.1.58 Щавель водяний 166
Щавель кінський 166
Щавель кучерявий 166
2.11.14 Щитник чоловічий (дріоптерис чоловічий, папороть чоловіча) 487

2.1.3 Ялиця звичайна 34
2.4.16 Ялина європейська 330
2.3.24 Ялівець звичайний 262
2.8.2 Ясен звичайний 416

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК РОСІЙСЬКИХ НАЗВ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН ТА ЇХНІХ СИНОНІМІВ

(з зазначенням номера нарису та сторінки)

2.6.1 Адокса мускусная 374
2.1.2 Аир болотный 31
2.4.5 Аистник цикутовый 307
2.3.33 Акация белая 284
2.1.7 Алтей лекарственный 42
2.6.4 Амброзия полынолистная 381
2.4.2 Анис обыкновенный 301
2.11.2 Анхуза лекарственная 456
2.3.8 Арбуз обыкновенный 230
2.1.29 Арника горная 99
2.12.1 Астрагал сладколистный (а. солодколистный) 533

2.11.18 Багульник болотный 497
2.3.21 Баранец обыкновенный 256
2.10.2 Барбарис 442
2.11.31 Барвинок большой 530
Барвинок малый 530
Барвинок травянистый 530
2.4.15 Бедренец большой 328
Бедренец каменеломковый 328
2.11.17 Белена черная, Белена белая 494
Белена чешская (богемская) 494
2.11.21 Белозор болотный 503
2.1.42 Белокопытник гибридный 133
2.3.4 Береза бородавчатая 221
Береза пушистая 221
2.11.8 Болиголов пятнистый 472
2.1.27 Борщевик европейский 91
Борщевик сибирский 91
Борщевик пьяьчастый 91
2.9.3 Боярышник колючий 427
Боярышник кривочашечковый 427
Боярышник кровако красный 427
Боярышник однопестичный 427
Боярышник украинский 427
2.1.65 Брусника 182
2.1.26 Будра обыкновенная 90
2.3.34 Бузина травянистая 286
2.4.21 Бузина черная 347
2.3.23 Букашник горный 261
2.3.3 Буквица лекарственная 218

2.9.6 Валериана лекарственная 436
2.3.7 Василек синий 228
2.11.29 Василистник водоболорилистный 526
Василистник вонючий 526
Василистник желтый 526
Василистник малый 526
2.1.36 Вахта трехлистная 120
2.6.9 Вербейник монетчатый 391
2.6.10 Вербейник обыкновенный 392
2.2.12 Вербена лекарственная 208
2.3.6 Вереск обыкновенный 226
2.7.2 Вероника лекарственная 409
2.11.3 Ветреница дубровная 457
Ветреница лесная 457
Встреница лютиковая 457
2.11.12 Волчник обыкновенный 481
2.11.1 Воронец колосовидный 455
2.11.20 Вороний глаз четырехлистный 503
2.11.10. Вьюнок полевой 478
2.8.4 Вяз, ильм гладкий, вяз граболистный, в. голый или черный 421

2.6.7 Галиисога мелкоцветная 388
2.1.24 Герань болотная 85
2.4.8 Герань кроваво-красная 312
2.1.24 Герань лесная 85
Герань луговая 85
Герань Роберта 85
2.4.27 Голубика 361
2.1.47 Горец змеиный 142
2.12.4. Горец перечный 538
2.12.5 Горец почечуйный 539
2.1.46 Горец птичий 139
2.1.23 Горечавка желтая 82
Горечавка крестовидная 82
Горечавка точечная 82
2.9.1 Горицвет весенний 423
2.2.5 Горицвет кукушкин 195
2.4.9 Гравилат городской 314
2.1.25 Гравилат речной 88
2.4.7 Гречиха посевная 310
2.3.19 Грыжник голый 250
2.3.32 Груша обыкновенная дикая 282

2.1.29 Девясил британский 99
2.4.10 Девясил высокий 316
2.3.26 Дифазиаструм сплющенный 267
2.4.12 Донник белый 322
Донник лекарственный 322
2.11.16 Дрок красильный 491
2.7.1 Дуб обыкновенный 406

2.1.9 Дудник лесной 47
2.11.13 Дурман обыкновенный 484
2.6.15 Дурнишник обыкновенный 403
2.1.40 Душица обыкновенная 128
2.1.22 Дымянка лекарственная 80
2.1.8 Дягиль лекарственный 44

2.1.57 Ежевика сизая 163
2.4.16 Ель обыкновенная 330

2.11.25 Жарновец метельчатый 516
2.11.9 Живокость полевая 474
2.1.53 Жостер слабительный 153

2.12.8 Звездчатка средняя 545
2.1.28 Зверобой продырявленный 93
2.3.17 Зеленчук желтый 247
2.1.20 Земляника лесная 75
2.3.36 Золотарник канадский 290
Золотарник обыкновенный 290
2.1.15 Золототысячник красивый 62
Золототысячник малый 62
Золототысячник обыкновенный 62
2.4.14 Зопник клубненосный 327
2.1.43 Зопник колючий 134

2.8.3 Ива белая 417
Ива козья 417
Ива ломкая 417
Ива остролистная 417
Ива прутьевидная 417
Ива пурпурная 417
Ива пятитычиночная 417
Ива трехтычиночная 417
2.5.1 Икотник серый 366
2.8.4 Ильм гладкий 421

2.1.66 Калина обыкновенная 185
2.3.22 Касатик болотный 258
2.6.2 Каштан конский обыкновенный 375
2.11.4 Кермазон ломоносовидный 461
2.4.25 Клевер гибридный 357
Клевер горный 357
Клевер луговой 357
Клевер ползучий 357
Клевер полевой 357
2.1.18 Кник бенедиктинский, кникус благославленный 71
2.3.38 Козелец приземистый 294
2.3.38 Козлобородник луговой 294
2.11.15 Козлятник лекарственный (галега лек.) 489
2.1.12 Копытень европейский 54

2.1.19 Корнандр посевной 73
2.4.28 Коровяк густоцветковый 363
Коровяк лекарственный 363
Коровяк обыкновенный 363
2.2.5 Коронария кукушкина 195
2.1.37 Котовник кошачий 122
2.6.13 Крапива двудомная 396
2.1.63 Крапива жгучая, к. жалкая 177
2.1.59 Кровохлебка аптечная 167
2.13.1 Круциата голая 548
2.1.21 Крушина ольховидная, крушина ломкая 78
2.11.19 Кубышка желтая 500
2.3.27 Кувшинка белая 270
Кувшинка чисто белая 270
2.2.14 Кукуруза 210
2.11.22 Купена душистая 507
Купена многоцветковая 507
Купена широколистная 507

2.8.1 Лабазник вязолистный 413
2.3.16 Лабазник шестилепестной, л. обыкновенный 246
2.9.2 Ландыш майский 425
2.12.6 Лапчатка белая 540
2.1.48 Лапчатка гусиная 144
2.1.50 Лапчатка прямостоячая 147
2.1.49 Лапчатка серебристая 146
2.3.9 Лещина обыкновенная 232
2.1.33 Лен обыкновенный 109
Лен долгунец 109
Лен кудряш 109
2.4.24 Липа 355
2.6.3 Лопух большой 378
Лопух войлочный 378
Лопух дубравный (лесной) 378
Лопух малый 378
2.1.5 Лук репчатый 38
2.1.32 Льнянка обыкновенная 106
2.3.25 Любисток лекарственный 265
2.1.38 Любка двулистная 124
Любка зеленоцветная 124

2.4.13 Мак (самосейка) полевой 425
часть 3 Малина 565
2.1.4 Манжетка обыкновенная 36
2.4.3 Маргаритка лесная 303
Маргаритка многолетняя 303
2.4.26 Мать-и мачеха 360
2.4.28 Медвежье ушко 363
2.4.19 Медуница лекарственная 342
Медуница мягкая 342
Медуница темная 342

Медуница узколистная 342
2.5.3 Мелисса лекарственная 369
2.5.2 Мелколепестник едкий 367
Мелколепестник канадский 367
2.3.24 Можжевельник обыкновенный 262
2.3.11 Морковь дикая 236
2.3.12 Морковь посевная 238
2.11.24 Мыльнянка лекарственная 514
2.1.35 Мята блошиная 117
Мята водяная 117
Мята перечная 117
Мята полевая 117

2.2.10 Настурция лекарственная, жеруха 204
2.1.13 Ноготки лекарственные 56
2.11.26 Норочник теневой 518
Норочник узловатый 518
2.1.38 Ночная свечка (эпотера, ослинник) 123

2.3.2 Овес посевной 217
2.3.5 Огуречная трава лекарственная 225
2.2.11 Одуванчик лекарственный 206
2.4.22 Окопник лекарственный 351
2.4.1 Ольха клейкая 298
Ольха серая 298
2.5.4 Омела белая 372
2.3.29 Онопордон, татарник колючий 275
2.1.30 Орех грецкий 101
2.3.9 Орешник (лещина обыкновенная) 232
2.1.38 Ослинник двухлетний 123
2.4.17 Осокорь (тополь черный) 336
2.12.3 Очанка прямостоячая и др. 535
2.11.27 Очиток едкий 521
2.2.2 Очный цвет голубой 190
Очный цвет пашенный 190

2.1.39 Пальчатокоренник бузинный 124
Пальчатокоренник майский 124
Пальчатокоренник пятнистый 124
2.11.28 Паслен сладко-горький 523
2.10.6 Паслен черный 450
2.2.4 Пастушья сумка обыкновенная 194
2.4.18 Первоцвет весенний 340
Первоцвет высокий 340
Первоцвет обыкновенный 340
2.11.5 Переступень белый 463
Переступень двудомный 463
2.3.30 Петрушка посевная, кучерявая 277
2.1.61 Пижма обыкновенная 171
2.3.21 Плаун-баранец 236
2.3.26 Плаун булавовидный 267
Плаун годичный и др. 267

2.13.1 Подмареник весенний 548
2.3.18 Подмареник настоящий 248
2.1.45 Подорожник большой 137
2.1.44 Подорожник ланцетолистный 135
2.1.45 Подорожник средний и др. 137
2.2.6 Подсолнечник однолетний 196
2.1.10 Полынь горькая 49
2.6.4 Полынь лекарственная 381
2.1.11 Полынь обыкновенная, чернобыльник 52
2.4.11 Просвирник вырезанный 319
Просвирник крупнолистный 319
Просвирник лесной и др. мальвы 319
2.11.23 Прострел (сон) белый 510
Прострел (сон) большой 510
Прострел (сон) чернеющий 510
Прострел (сон) широколистный 510
2.9.4 Пустырник обыкновенный, сердечный 430
разд. 2.7 Пшеница 406
2.3.13 Пырей ползучий 240

2.11.6 Ракитник русский 466
2.1.54 Ревень длиневидный 154
Ревень татарский 154
Ревень черноморский 154
2.2.1 Репейничек большой 188
Репейничек волосистый 188
Репейничек высокий 188
Репейничек лекарственный 188
2.3.33 Робиния лжеакация 284
2.7 Рожь посевная 406
2.1.34 Ромашка непахучая 113
Ромашка продырявленная 113
Ромашка аптечная 113
2.4.4 Росянка английская 305
Росянка круглолистная 305
Росянка промежуточная 305
2.12.7 Рута раскидистая, душистая 542
Рута садовая 542
2.1.60 Рябина обыкновенная 169
2.1.31 Ряска маленькая 104

2.3.30 Сельдерей пахучий 277
2.6.12 Сивец луговой 395
2.4.6 Синеголовник плосколистный 309
2.3.15 Синеголовник полевой 245
2.9.5 Синюха голубая 433
2.4.23 Сирень обыкновенная 354
2.3.38 Скорзонера пурпурная 294
2.3.35 Смолевка обыкновенная 289
2.2.13 Смолка обыкновенная 209
2.1.55 Смородина черная 157

2.1.3 Сныть обыкновенная 34
2.11.9 Сокирки полевые 474
2.4.16 Сосна обыкновенная 330
2.3.28 Стальник колючий 272
Стальник полевой 272
2.12.2 Сурепка обыкновенная 534
2.10.4 Сушеница топяная 446

2.8.1 Таволга вязолистная 413
2.3.29 Татарник обыкновенный 275
2.1.52 Терн колючий 150
2.1.14 Тмин обыкновенный 60
2.3.1 Толокнянка обыкновенная 214
2.4.17 Тополь бальзамический 336
Тополь белый 336
Тополь дельтовидный 336
Тополь черный 336
2.10.3 Трясунка средняя 445
2.3.37 Туя западная 292
2.3.10 Тыква крупная 234
Тыква мускусная 234
Тыква обыкновенная 234
2.1.1 Тысячелистник обыкновенный 27

2.3.31 Фасоль обыкновенная 280
2.3.39 Фиалка пахучая 296
2.6.14 Фиалка трехцветная 399

2.1.16 Хамерий Додонея 65
Хамерий узколистный, Иван-чай 65
2.1.34 Хамомила ароматная 113
Хамомила лекарственная 113
Хамомила ободранная 113
2.4.11 Хатьма тюрингская (лаватера тюр.) 319
2.3.14 Хвощ луговой 242
Хвощ полевой 242
2.3.20 Хмель обыкновенный 252
2.11.11 Хохлатка Маршалла 479
Хохлатка полая 479
Хохлатка уплотненная 479

2.1.17 Цикорий дикий 69
2.11.8 Цикута ядовитая 472
2.2.7 Цмин песчаный 198

2.1.62 Чебрец (множ.) 174
2.11.30 Чемерица белая 529
Чемерица Лобеля 529
Чемерица черная 529
2.6.5 Череда лучистая 383
Череда поникшая 383

Чересда трехраздельная 383
2.1.41 Черемуха обыкновенная 130
2.1.64 Черника обыкновенная 179
2.1.51 Черноголовка крупноцветковая 149
Черноголовка обыкновенная 149
2.1.6 Чеснок посевной 39
2.10.7 Чистец болотный 452
Чистец лесной 452
2.11.7 Чистотел большой 467
2.6.6 Чистяк весенний 386

2.4.20 Шалфей лекарственный 345
2.2.9 Шандра обыкновенная 203
2.6.11 Шелковица белая 393
Шелковица черная 393
2.1.56 Шиповник майский 158
Шиповник собачий 158
2.10.5 Шлемник колпаковидный 448
Шлемник копьелистный 448
Шлемник высочайший 448
Шлемник байкальский 448
2.4.11 Шток-роза розовая 319

2.1.58 Щавель болотный 166
Щавель водяной 166
Щавель конский 166
Щавель курчавый 166
2.11.14 Щитовник мужской 487

2.1.38 Энотера двухлетняя 123

2.10.1 Язвенник многолистный 441
2.8.2 Ясень высокий 416
2.2.3 Ясменник душистый 192
2.6.8 Яснотка белая 289
2.2.8 Ястребинка волосистая 201
2.1.39 Ятрышник болотный 124
Ятрышник мужской 124
Ятрышник пурпурный 124
Ятрышник точечный 124

ЗМІСТ

Моєму читачеві 5

ЧАСТИНА ПЕРША

На шляху від Землі — до людини

1. Загальні вказівки про лікувальні і лікарські рослини 15
2. Збирання лікарських рослин 17
3. Сушіння лікарських рослин 19
4. Зберігання лікарських рослин 19
5. Загальні відомості про способи використання і дозування лікарських рослин 20

ЧАСТИНА ДРУГА

В чому ж Сила і Змога твоя, Рослино?!

Лікувальні та лікарські рослини, їхнє застосування 26

1. Рослини, що використовуються в народі при лікуванні шлунково-кишкових захворювань 27
2. Рослини, які використовуються в народі при лікуванні хвороб печінки і жовчного міхура 187
3. Рослини, які використовуються в народі при хворобах сечостатевих органів, нирок 214
4. Хвороби дихальних шляхів, вушні та легеневі хвороби 298
5. Жіночі хвороби 366
6. Рослини, що використовуються в народній медицині при лікуванні хвороб шкіри, ран та виразок 374
7. Хвороби дітей: рахіт, золотуха та інші 406
8. Ревматоїдні захворювання 413
9. Рослини, що застосовуються при серцево-судинних захворюваннях 422
10. Нервово-психічні захворювання 441
11. Отруйні рослини, що використовуються в народі як лікувальні 455

12. Інші захворювання 533
13. Вони чекають на увагу науки 547

ЧАСТИНА ТРЕТЯ
Відступися, горе злиденне — знедуга люта

Народні способи лікування деяких хвороб 553
1. Хвороби шлунка 554
2. Хвороби печінки і жовчного міхура 561
3. Хвороби сечостатевих органів 562
4. Хвороби органів дихання 564
5. Хвороби дітей: рахіт і золотуха 565
6. Народні способи лікування екземи 567

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА
Деякі думки з приводу... 571

Література 577
Алфавітний покажчик латинських назв лікарських рослин та їхніх синонімів 579
Алфавітний покажчик українських назв лікарських рослин та їхніх синонімів 588
Алфавітний покажчик російських назв лікарських рослин та їхніх синонімів 597

Носаль І. М.
Н84 Від рослини — до людини: Розповіді про лікувальні та лікарські рослини України / Худож. І. О. Ком'яхова.— К : Веселка, 1992—1995.— 606 с.: іл.
ISBN 5-301-01436-6 (3-й з-д)

Книга являє собою своєрідну енциклопедію рослинного світу України. Нариси розповідають про використання трав, кущів, дерев (описано близько 250) при лікуванні багатьох хвороб. Подаються способи вживання зовнішньо і внутрішньо, вказується час збирання зілля, поради щодо сушіння й зберігання.

Н $\frac{4802020000—009}{206—95}$ БЗ—23—16.92 ББК42.143

Науково художнє видання

НОСАЛЬ
Іван Михайлович

ВІД РОСЛИНИ — ДО ЛЮДИНИ

**Розповіді
про лікувальні
та лікарські рослини
України**

Художник
Ком'яхова Ірина Олександрівна

Художній редактор
А. О. Лівень

Технічний редактор
С. І. Павлюк

Коректори
Н. П. Романюк, С. В. Гордійюк

Здано на виробництво та підписано до друку 23.01.95.
Формат 84×108/32. Папір друкарський № 2. Гарнітура кудряш.-енциклопедична. Друк високий. Умови. друк. арк. 31,92+вкл. (1,68)=33,6. Умовн. фарб.-відб. 39,04.
Обл.-вид. арк. 31,8+вкл. (1,6)=33,4. Зам. 5—221.

Видавництво дитячої літератури «Веселка»,
254655, Київ, МСП, Мельникова, 63.

Головне підприємство республіканського
виробничого об'єднання «Поліграфкнига»
252057, Київ-57, Довженка, 3.

*Шановні розповсюджувачі
дитячої літератури!*

*Для оптового придбання наших видань
просимо звертатися безпосередньо
до видавництва у відділ реалізації
по телефону 213-92-65.*